OSHO

Învățăturile lui Osho, unul dintre cei mai cunoscuți lideri spirituali ai secolului XX, răstoarnă tiparele clasice de gândire, provocându-ne la o permanentă punere sub semnul întrebării a certitudinilor și la un proces de conștientizare de sine.
Cărțile din seria „OSHO" prezintă viziunea acestuia privind cele mai importante probleme pe care și le pun oamenii interesați de știința transformării de sine și de o spiritualitate adaptată la provocările cotidiene ale vieții contemporane.

„A fi perfecționist înseamnă a fi pregătit pentru canapeaua psihiatrului; a fi perfecționist înseamnă a fi nevrotic. Viața este frumoasă cu toate imperfecțiunile ei. Nimeni nu este perfect. [...] Perfecțiunea este moartea! Perfecțiunea nu mai lasă loc de dezvoltare. Perfecțiunea înseamnă că totul este terminat. Imperfecțiunea conține posibilitatea de a evolua. Imperfecțiunea aduce bucuria pentru nou, extaz, aventură. Imperfecțiunea înseamnă că ești viu și că viața continuă."

OSHO

ÎN ACEEAȘI SERIE:

- **Osho pentru fiecare zi**
  365 de meditații pentru aici și acum
- **Frica**
  Să înțelegem și să acceptăm nesiguranța vieții
- **Viață, iubire, râs**
  Sărbătorirea existenței
- **Trăiește periculos**
  Iluminare obișnuită pentru vremuri neobișnuite
- **Arta atenției depline în lumea modernă**
  Cum să facem din meditație o parte a vieții de zi cu zi

Tradiție din 1990
ISBN 978-[illegible]
9 786066 [illegible]

Meditații pentru oamenii ocupați

OSHO

Meditații pentru oamenii ocupați

Strategii antistres pentru cei care nu au timp să mediteze

OSHO

0-83

OSHO

Meditații pentru oamenii ocupați

Strategii antistres pentru cei care nu au timp să mediteze

S.A.

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ GH.ȘINCAI -BIHOR-
953546

LITERA

953546

Meditation for Busy People: Stress-Beating Strategies for People with No Time to Meditate
Editor/Compiler: Osho International Foundation
Copyright © 2004, 2014 OSHO International Foundation, Elveția,
www.osho.com/copyrights
2016 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Materialul de față constă în răspunsurile date de Osho unei audiențe largi, selectate din diverse conferințe ale lui Osho. Toate conferințele lui Osho au fost publicate sub formă de cărți și sunt de asemenea disponibile sub formă de înregistrări audio originale. Înregistrările audio și arhiva completă a conferințelor sale pot fi găsite în cadrul bibliotecii online OSHO, pe www.osho.com/library

OSHO®

OSHO este marcă înregistrată a OSHO International Foundation, www.osho.com/trademarks.

Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe
www.litera.ro

Meditații pentru oamenii ocupați
Strategii antistres pentru cei care nu au timp să mediteze
Editor/Compiler: Osho International Foundation

Copyright © 2016 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză: Mihai Ormenișan

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactor: Carmen Ștefania Neacșu
Copertă: Flori Zahiu
Tehnoredactare și prepress: Ofelia Coșman

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO
Meditații pentru oamenii ocupați. Strategii antistres pentru cei care nu au timp să mediteze/ Osho International Foundation; trad.: Mihai Ormenișan. – București: Litera, 2016
ISBN 978-606-33-0645-7
I. Ormenișan, Mihai (trad.)
294.5

Cuprins

Introducere 9

PARTEA I. Înțelegerea cauzelor stresului 21

Luminând interiorul 23
Patologia ambiției 24

PARTEA A II-A. Stabilirea legăturii corp-minte 31

Conștiență și relaxare: două fețe ale aceleiași monede 33
Nu te strădui din greu 37
Nu alege nimic 40
Acceptă suișurile și coborâșurile 42
Nu te lupta cu natura ta 43
Caută să vezi care e răsplata 46
Caută ceea ce e schimbător și apreciază ceea ce e neschimbător 49

PARTEA A III-A. A relaționa din centrul tău 55

Convietuirea cu alții: regulile și nerespectarea lor 57
Începe din centru 64
Renunță la acțiune 66
O tehnică de centrare: inima plină de pace 68

Povestea lui/Povestea ei 77
Dragostea ca meditație 83

PARTEA A IV-A. Meditații pentru viața de zi cu zi 91

Firesc și ușor 93
Respirația este secretul 95
Atenția relaxată 97
Spațiul propriu 101
Hrănirea conștientă 102
Zâmbetul interior 103
Trezește-te la răsărit 104
Spune „da" 104
Desprinde-te de agitație 106
În contact cu inima 107
Exercițiul „Oprește-te!" 107
Ieși din tipare 108
Ascultarea 109
Stâlpul de energie 110
Prăbușindu-te în tăcere 110
La teatru 112
Închiderea cercului – o meditație a oglindirii 116
De la cap la inimă 118
Spațiu aerian pentru războinicii tereștri 123

PARTEA A V-A. Desfacerea nodurilor – Meditații active pentru găsirea liniștii interioare 125

Avantajele catharsisului 127
Tehnici 129
1. Meditația bolboroselii – aruncarea gunoiului mental 129
2. Începe ziua cu râsete 130
3. Un instrument pentru centrare 130
4. Alergatul și înotul 133
Meditațiile Active OSHO 136
Meditația Dinamică OSHO 138
Meditația Kundalini OSHO 141
Meditația Nadabrahma OSHO 143
Meditația Nadabrahma OSHO pentru cupluri 144
Meditația Nataraj OSHO 145

Postfață 147
ANEXĂ. Resurse și recomandări pe internet 151
Cele mai importante adrese pe internet 151
Meditațiile Active OSHO 151
Discursurile OSHO: Tăcerea împărtășită prin cuvinte 152
Cărți de OSHO recomandate 152

Pentru informații suplimentare 155
Despre OSHO 156
Despre Stațiunea de Meditație 158

Introducere

De John Andrews MD MBBS MRCP

Aceasta este o cărticică uimitoare. Ea conţine numeroase tehnici de relaxare, simple și minunate, care vă vor ajuta să vă relaxaţi și să pătrundeţi în ceea ce se cheamă „meditaţie". Cartea oferă răspunsuri la toate întrebările încâlcite despre meditaţie: cum funcţionează ea, cum să înţelegem ceea ce ni se întâmplă și ce beneficii poate aduce în vieţile noastre atât de ocupate.

Mi s-a cerut să pun această carte despre meditaţie a lui Osho în contextul ultimelor descoperiri din domeniul medicinei și neuroștiinţei, și al aplicării acestora în fiecare aspect al vieţii cotidiene, cu o acoperire din ce în ce mai mare în mass-media. Am ajuns la un nivel la care întrebarea „de ce să meditãm?" s-a schimbat în „de ce să nu meditãm?"

Această carte este ideală pentru cei care știu deja cât de valoros este să ai momente de conștientizare în viaţa obișnuită.

În cazul în care te mai întrebi încă dacă toată această vorbărie despre meditație nu este cumva numai o altă modă promovată excesiv așa cum se întâmplă cu dietele – cu diferența că de data asta e vorba despre ceva pentru creier, nu pentru corp –, este bine să știi că acum există foarte multe informații care te pot ajuta să te hotărăști. Cu zece ani în urmă se publicau anual doar 50 de lucrări științifice despre meditație. Acum se publică în jur de 500 de lucrări.

Subiectul meditației este ceva mai complex decât majoritatea subiectelor de cercetare științifică.

Dacă un obiect apropiat de mărimea noastră se mișcă, reușim destul de bine să apreciem viteza de deplasare a acestuia și momentul în care va atinge un anumit punct în viitor. Dacă se emit sunete în frecvențele noastre auditive, le auzim. Dacă se transmite lumină în spectrul nostru vizual, o vedem. Mai știm și că există multe senzații pe care nu le putem simți. Pur și simplu nu suntem construiți să percepem anumite lucruri.

Cine ar fi ghicit că Soarele nu se învârte în jurul Pământului? Sau că Pământul se deplasează prin univers cu o viteză incredibilă și că nu stă nemișcat în centrul universului? Sau că Pământul pe care locuim nu este plat? A fost nevoie de combinația dintre un observator fără prejudecăți și date obiective ca să descoperim că era exact pe dos față de cum credeam.

La fel e atunci când te simți înfierbântat și transpiri, sau ți-e frig și tremuri, și te întrebi dacă nu cumva ai febră. Nu întotdeauna îți dai seama ușor despre ce este vorba. Apelezi la știință și termometrul rezolvă dilema. Bineînțeles că dacă termometrul îți arată 100 de grade Celsius, nu te apuci să sari pe geam sau să chemi pompierii, cuprins de panică. Vei scoate niște bani din buzunar ca să

cumperi un termometru nou sau îți cauți ochelarii. Și în acest caz, e nevoie de un observator imparțial, cu o vedere clară, și de date obiective.

Te-ai putea întreba ce are asta de-a face cu meditația.

Să presupunem că tu ești obiectul propriei tale observări! Să ne distanțăm puțin de situație și să punem întrebarea: de ce ai vrea să te observi? Când mama te certa, exclamând: „Uită-te la tine!", se referea la noroiul cu care veniseși pe pantofi, după ce te jucaseși în grădină. Nu se referea la starea minții tale.

Poate descoperi și tu, așa cum au confirmat cercetările recente, că îți petreci jumătate din timp nefiind prezent în viața ta reală, ci pierdut într-o lume iluzorie a viselor. Poate descoperi, după cum spune știința acum, că te simți mult mai bine când ești prezent aici, decât atunci când ești absent, indiferent de cât de frumoase ar fi visele.

Imaginează-ți că ai merge la doctor și ți-ar spune că ești bolnav și că vei mai avea puțin de trăit. Vestea cu siguranță ți-ar capta atenția. Dacă vei descoperi și că ești mai puțin fericit când fugi de realitate, lucrurile vor deveni cu atât mai interesante, mai ales dacă nu îți dorești să fii nefericit.

Sau poate îți e clar că, indiferent de ceea ce faci, există o probabilitate mai mare să-ți iasă bine dacă cel puțin îți faci apariția. Poate îți place să te relaxezi și observi că prezentul este mult mai relaxant decât să te lași furat de gânduri și emoții care te vor ține captiv în drame din trecut sau imaginate în viitor.

Bun, e clar. Dacă vrei să nu te mai lovești cu degetele de la picioare în mobilă, ar fi bine să fii măcar puțin mai conștient de picioarele tale.

Chiar și faptul de a fi conștient de picioarele tale este deja o treabă dificilă. Cum este să devii conștient și de

gânduri și sentimente? Acum chiar că ai intrat mai adânc în provocarea meditației.

Știința autoobservării este o provocare. Cum să știi cine la cine privește atunci când subiectul cercetării științifice ești chiar tu însuți? Cine este observatorul? Cine sunt eu? Așa cum este important să recunoști starea unui termometru ca să poți avea încredere în ce îți indică, la fel de important este să recunoști starea observatorului.

Nu-ți voi spune secretul acum. Îl vei afla citind cartea. Este o călătorie fascinantă. Ia aminte că sistemul nostru nervos nu-și poate da seama că noi călătorim prin spațiu cu o viteză ametitoare, de mii de km pe oră, ci crede că stăm nemișcați, prin urmare fii circumspect când în tine apare atitudinea atotștiutoare inevitabilă pe care o avem noi, oamenii.

Mintea este sursa problemelor, iar ea vine cu o dilemă cu care ne confruntăm cu toții. Suntem cu toții convinși că *suntem* mintea și că aceasta reprezintă cel mai inteligent atribut al nostru. În mod firesc, presupunem că are logică să folosim mintea ca să înțelegem mintea. Cei mai mulți oameni de știință cred în acest lucru și nu par să-și dea seama că abordarea este chiar contrară principiilor științifice.

La testarea unui nou medicament, oamenii de știință folosesc întotdeauna metoda dublu-oarbă, adică nici doctorul, nici pacientul nu știu ce medicament se administrează pacientului. Astfel se înlătură orice posibilă subiectivitate și se află eficiența reală a noului medicament.

Surprinzător, când este vorba de minte, aceiași oameni de știință pur și simplu „știu" răspunsul, așa cum îl „știau" și predecesorii lor care erau convinși că Soarele se învârte în jurul Pământului. Ei sunt siguri că mintea poate

studia mintea. Și totuși, dacă până și cel mai bun om de știință poate fi subiectiv relativ la eficiența unei noi medicații, este simplu să ne imaginăm cât de subiectivi putem fi când încercăm să ne folosim mintea condiționată în procesul de investigare a propriei minți condiționate.

În cele din urmă, „credința" aceasta de care s-au agățat acești oameni de știință centrați pe minte începe să se clatine, atinsă de însuși cel mai bun prieten al oamenilor de știință: îndoiala. Îndoiala că mintea ar putea vreodată să se vadă pe sine în mod obiectiv. Îndoiala promovată chiar de știință.

Timp de peste 2 000 de ani, mulți oameni din Orient au analizat existența omului la fel de asiduu ca orice om de știință modern. În trecut, ei nu aveau instrumente sofisticate cu care să se joace și se bazau doar pe propria observare a minții și a corpului. Din această preocupare a luat naștere ceea ce numim „știința lumii interioare". Atât știința lumii exterioare, cât și cea a lumii interioare apelează la aceleași metode: observarea și experimentarea.

Aceasta este contribuția lui Osho pentru omenire: o sinteză a Orientului și a Occidentului, o înțelegere profundă a celor două abordări, transformată într-o singură știință completă. Abordarea lui Osho este un sistem deschis bazat exclusiv pe observație. Nu ceea ce se observă este esențial. Lucrurile sunt așa cum sunt, însă esențială este observarea a ceea ce este. Tot ceea ce observă observatorul poate fi inclus oricând în imaginea de ansamblu. Nimic nu se exclude.

Această știință este minunată prin faptul că oricine este un om de știință în propriul laborator: el însuși. Nu este nevoie de credințe sau de credință. Este suficientă abordarea științifică de bază, adică emiterea unei ipoteze și testarea ei pe propria persoană. Nu este nici o problemă

dacă nu trece testul; coşul de gunoi este probabil deja plin pe jumătate. Dacă trece testul, atunci ai descoperit secretul de aur. Nu există dezavantaje.

În cele din urmă, exact aşa se întâmplă. Pe lângă noutăţile ultimelor cercetări prezentate mai sus despre beneficiile faptului de a fi prezent, mai există câteva studii interesante care aduc la lumină valoarea incontestabilă a meditaţiei.

De exemplu, se ştie că în jur de două treimi din vizitele la doctor au ca sursă stresul. Cercetătorii au făcut teste pe şoareci stresaţi şi au remarcat că volumul creierului a crescut într-o zonă. Au descoperit că aceeaşi zonă a creierului s-a mărit şi la oamenii stresaţi şi s-a micşorat la oamenii care fac meditaţie. Au mai observat că schimbările obişnuite care vin odată cu bătrâneţea au fost mai puţin pronunţate la cei care fac meditaţie. Meditaţia este cu siguranţă mult mai ieftină decât cremele antirid!

Un alt experiment fascinant s-a derulat la Institutul de Tehnologie Massachusetts. Au fost invitaţi voluntari la un curs de o oră de meditaţie pe zi, timp de 8 săptămâni. Participanţii au fost împărţiţi aleatoriu în două grupuri. Un grup a participat la curs, iar celălalt a fost pus pe o „listă de aşteptare". După curs au fost invitaţi toţi din nou şi au participat individual la un interviu care nu avea o legătură aparentă cu acest curs.

Când au intrat în sala de aşteptare, două din cele trei scaune din încăpere erau ocupate (de către intervievatori, fără ca voluntarii să ştie cine sunt). Apoi a mai intrat un al treilea intervievator în sală, pretinzând că are dureri şi cere ajutor. Ceilalţi doi intervievatori de pe scaun nu i-au dat importanţă noului-venit. (De obicei ne comportăm în funcţie de reacţia majorităţii şi dacă ceilalţi nu reacţionează, atunci nu reacţionăm nici noi.) Rezultatele

au fost dramatice. Doar 21% dintre cei care nu au fost la cursul de meditaţie s-au oferit să ajute intervievatorul cu probleme, în timp ce 50% dintre cei care au fost la curs s-au oferit să-l ajute. Se pare că toată vorbăria despre „egoismul" meditaţiei – cum că cei care meditează preferă să stea şi să-şi observe buricul, în loc să-şi „iubească vecinul" ca pe ei înşişi – este lipsită de adevăr.

Cât despre conceptul „sinelui", ştiinţa modernă a mai confirmat un vechi adevăr: sinele nu este altceva decât un basm pe care ni-l spunem doar ca să avem ce povesti la petreceri. În realitate, noi suntem un proces, un râu, nu o baltă stătută.

Un adevăr interesant care se potriveşte perfect cu ultima descoperire a plasticităţii creierului. S-a constatat că celulele creierului sunt într-o continuă căutare de sarcini şi că nu îndeplinesc o funcţie fixă.

Acest lucru reconfirmă faptul că nu suntem o apă stătătoare, nici măcar un „râu", ci un proces de „curgere", care depinde de ceea ce se întâmplă clipă de clipă. Implicaţiile sunt uriaşe. Înseamnă că ne creăm pe noi înşine, în fiecare moment, de-a lungul vieţii noastre. Totul este în mâinile noastre. Este o responsabilitate înspăimântătoare, în special cu privire la unele apucături de-ale noastre pentru care de obicei dăm vina pe mama, pe tata, pe Dumnezeu sau pe altcineva. Răspunsul la vechea întrebare „Cine sunt?" conţine aşadar foarte puţine elemente fixe. În cea mai mare parte, răspunsul depinde chiar de noi înşine.

Alte experimente au demonstrat că putem deveni puternic deprimaţi dacă adoptăm o faţă tristă timp de 3 zile. În esenţă, suntem propria noastră creaţie.

Ştim cu toţii că ne-am născut într-o cultură sau religie anume, că ne cântăm imnurile naţionale, că afişăm superioritatea bărbatului şi aşa mai departe. Aceste „crezuri"

ne sunt inoculate prin educaţia pe care o primim şi sunt îngropate în inconştient, fără ca noi să le observăm prezenţa. Fără să ne dăm seama, devenim condiţionaţi să acceptăm aceste valori care ne definesc identitatea.

Se pare că creierul nostru este un computer biologic formidabil care, programat de foarte mulţi factori, a produs o „minte". Neuroştiinţa modernă nu mai are îndoieli că sinapsele dintre neuronii care comunică unii cu alţii se consolidează. Aşadar, cu fiecare ocazie când gândeşti că „negrii sunt oameni răi, albii sunt oameni buni" sau că „bărbaţii sunt superiori femeilor", chiar dacă o faci inconştient, obiceiul acesta dobândit se consolidează, iar tu crezi şi mai mult că ai dreptate.

Şi acum să vă dezvălui cele mai interesante noutăţi. Există o boală psihică numită tulburare obsesiv-compulsivă. Un exemplu de tulburare obsesiv-compulsivă este nevoia imperioasă de a te spăla pe mâini de 50 de ori pe zi, ca să scapi de bacterii. Cumva, ştii că este ilogic, dar nu te poţi abţine, fugi la baie şi te speli iar şi iar. Conexiunea dintre grupul de neuroni din creier care crede că mâinile sunt pline de bacterii şi setul de neuroni care te obligă să mergi la baie devine din ce în ce mai puternică. De fapt, acest exemplu este doar varianta extremă a modului în care funcţionăm zilnic. Este suficient să se audă de undeva cântecul *God Save the Queen* şi unii vor sări în picioare. Trage clopotele bisericii duminica, şi unii vor merge ca teleghidaţi la biserică. Indiferent dacă este vorba de nevoia de a merge la sinagogă în fiecare sâmbătă sau de aceea de a juca la loterie, de a aprinde o ţigară, de a deschide frigiderul ca să luăm ceva de ronţăit, de a sta în pat, cu ochii în tavan, terorizaţi de gânduri obsedante, în loc să adormim, obiceiurile ne conduc aproape fără încetare.

Este fascinant că acum se constată că meditaţia este o metodă de „tratare" a acestei „tulburări". Situaţia este următoarea: un grup de neuroni spune că „Avem nevoie de nicotină". Un alt grup de neuroni transmite semnalul în muşchi, şi tu vei băga mâna în buzunar ca să scoţi ţigara şi bricheta. Te vei trezi deja fumând, înainte să ştii ce ţi s-a întâmplat. Acum te hotărăşti să te laşi de fumat: imediat ce impulsul excitant din primul grup de neuroni începe să transmită mesajul, vei ordona instantaneu neuronilor inhibitori din acelaşi grup de neuroni să anuleze impulsul, aşa încât să nu mai trebuiască să fumezi ţigara, să mănânci ciocolată sau să o suni pe mama.

Sinapsele dintre neuronii care comunică unii cu alţii se consolidează, indiferent dacă este vorba de un impuls excitant sau de unul inhibitor. Prin urmare, indiferent de tipul impulsului, vei crea o conexiune mai puternică între aceste două grupuri de neuroni. De aceea, rareori funcţionează „lupta" cu „obiceiurile".

Cândva, demult, acum 2 500 de ani, un domn pe nume Gautama Buddha le spunea oamenilor că metoda de care au nevoie este „conştientizare fără alegere". Dacă susţinerea obiceiului sau lupta cu obiceiul nu face decât să întărească şi mai mult legătura dintre reţelele neuronale, atunci singura soluţie rămasă este să nu facem nici una, nici alta. A nu face nimic, nici pro, nici contra: aceasta este esenţa meditaţiei. Nu reacţiona şi urmăreşte atent ce se întâmplă. Tocmai de aceea meditaţia este indicată în tulburările obsesiv-compulsive sau în cazul oricărui alt impuls nestăpânit inconştient, inclusiv al obiceiului de a trăi ca şi cum am fi ape stătute.

Acest proces este pur ştiinţific. Dacă sunt privite într-o stare de conştientizare, aceste obiceiuri se vor destrăma de la sine, în totalitate. Dacă simţim că un obicei a dispărut

doar pe jumătate, înseamnă că l-am conștientizat doar pe jumătate.

Nu este de mirare că mass-media din Statele Unite face în prezent apologia meditației. Aceasta este numită acum atenție*, o prescurtare a expresiei „atenție corectă"** prin care Buddha descria conștientizarea fără alegere. Acum, cele 500 de lucrări care se publică anual aduc din ce în ce mai multă lumină cu privire la diversele beneficii universale ale meditației.

Datorită avantajelor tot mai evidente de care se bucură companiile ai căror angajați sunt sănătoși, fericiți, creativi și prezenți, foarte multe companii mari americane, în special din Silicon Valley, explorează acum meditația. Meditația este introdusă în școli, recomandată veteranilor de război cu traume, doctorilor epuizați de muncă și multor altor persoane din diverse domenii de activitate. În lumea celebrităților, atât de influentă în lumea de astăzi, meditația se bucură de o susținere importantă, printre celebritățile care o practică numărându-se Madonna, Sting, Tiger Woods și mulți alții.

Este clar că merită să încerci meditația, măcar pentru a te convinge dacă se justifică tot acest interes și pentru a afla dacă ți se potrivește.

Lucrul esențial care trebuie înțeles este că meditația înseamnă observare, observarea a tot ce se întâmplă în interior sau în exterior – la muncă, acasă, dimineața, seara etc. Întotdeauna există ceva de observat.

Al doilea lucru de reținut este că mintea plutește deseori în starea de visare cu ochii deschiși, dar corpul este întotdeauna prezent, aici și acum. Așa că, dacă vrei să

* În limba engleză, termenul folosit este „mindfulness". (n. trad.)
** „Right mindfulness", în limba engleză (n. trad)

înveți să fii prezent în viața ta, corpul este temelia cu care trebuie să începi.

Al treilea lucru este acela că oamenii erau foarte diferiți în trecut, când au fost inventate tehnicile de meditație în poziție așezată. Nu uita că creierul este flexibil. Prin urmare îți poți imagina cât de diferit ar fi fost creierul tău dacă ai fi muncit 12 ore pe zi pe câmp, te-ai fi culcat la asfințit deoarece nu exista lumină artificială și te-ai fi întâlnit cu un om necunoscut o dată pe an, când trecea prin satul tău.

Mintea hiperactivă de astăzi nu te va lăsa să stai nemișcat. Astfel, meditația trebuie făcută acum în mișcare. Este mult mai ușor să începi observarea în timp ce ești angajat într-o activitate. De aceea sunt valoroase Tehnicile de Meditație Activă ale lui Osho și celelalte tehnici pentru oamenii ocupați, prezentate în această carte. În mod paradoxal, dacă încerci să stai nemișcat, tot ce vei observa va fi agitația nebună a minții. În schimb, dacă te observi în timp ce ești implicat în diverse activități, vei descoperi că există un centru liniștit în tine. S-ar putea să mai descoperi și că o parte a minții aceleia nebune trebuie să fie redusă la tăcere înainte de a te relaxa.

Indiferent de situația în care te afli, această carte minunată conține o diversitate de metode de autodescoperire. În cel mai rău caz, vei descoperi ceea ce nu ești.

Abordează meditația cu sinceritate, dar fără a fi serios. Fii jucăuș. Alege câteva metode cu care te poți distra, și drumul te va duce apoi oriunde este nevoie să ajungi.

John Andrews este autor, om de știință și practicant al meditației. A fost doctorul personal al lui Osho și a avut grijă de el mulți ani, inclusiv în ultimele zile de viață. Ocupându-se zeci de ani cu meditația și cu știința, John Andrews

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ GH. ȘINCAI -BIHOR-
953546

s-a bucurat să vadă cum meditația a început să fie din ce în ce mai acceptată de lumea științifică, ajungând să devină subiectul unui interes imens în prezent. El scrie acum despre ultimul pas din această călătorie, de la meditație la meditațiile lui Osho.

PARTEA I

Înțelegerea cauzelor stresului

Tensiunea nu este generată de nimic din afara ta. Ea are legătură cu ceea ce se petrece în tine, in interiorul tău. Întotdeauna vei găsi o scuză exterioară ca să-ți justifici tensiunea, altfel ți s-ar părea foarte prostesc să fii tensionat fără motiv. Însă tensiunea nu vine din afara ta, ci din stilul tău de viață greșit.

Luminând interiorul

Înţelepciunea nu este acumularea de fapte, date şi informaţii; ci este o transformare.

Pentru că trăim în afara noastră, interiorul nostru rămâne întunecat. Când ne îndreptăm atenţia spre interior, interiorul se luminează. Avem tot ce ne trebuie ca să aducem lumina în interior; este nevoie doar de o rearanjare a lucrurilor.

E ca şi cum cineva ţi-a făcut dezordine în cameră. Mobila e răsturnată, lustra zace pe podea. Nu lipseşte nimic, doar că nimic nu e la locul lui. Ţi-ar fi greu să trăieşti într-o astfel de cameră şi vei simţi nevoia să muţi lucrurile la locul lor.

Aşa este şi omul: nu-i lipseşte nimic, existenţa i-a oferit totul. Venim pe lume complet pregătiţi să ne trăim viaţa din plin, dar, din păcate, trăim la minimum doar din cauză că nu aranjăm niciodată lucrurile din viaţa noastră. De exemplu, ne îndreptăm atenţia spre exterior şi astfel îi vedem pe toţi ceilalţi, mai puţin pe noi înşine – or, noi reprezentăm cel mai important lucru de văzut. Este foarte bine că îi vezi pe ceilalţi, dar mai întâi de toate trebuie să te vezi pe tine însuţi, mai întâi de toate trebuie să fii tu însuţi. Din acest punct de observare, din starea aceasta centrată, te poţi uita la ceilalţi, iar lucrul acesta îţi va da o calitate total diferită.

Îndreaptă-ţi atenţia spre interior. Asta înseamnă autodescoperirea: o întoarcere la 180 de grade a atenţiei şi conştienţei noastre. Orice spaţiu se luminează dacă ne îndreptăm conştienţa asupra lui. Eu nu sunt împotriva lumii exterioare, însă prima de care trebuie să ne ocupăm este lumea interioară. Lumea exterioară este pe locul al doilea. Celui care are grijă de lumea interioară îi vine mult mai uşor să se ocupe de lumea exterioară.

Înţelepciune înseamnă să te cunoşti, iar cunoaşterea de sine este începutul oricărei alte cunoaşteri. Apoi lumina se va extinde în jur şi va cuprinde din ce în ce mai multe lucruri. Va veni un moment în care înţelepciunea ta va cuprinde totul. Vei şti că ai ajuns acasă atunci când vei simţi că nu lipseşte nimic. Atunci vei fi relaxat, destins, împlinit, mulţumit la un nivel profund; va fi o tăcere, dar una plină de cântece.

Patologia ambiţiei

Toate culturile şi religiile te condiţionează să ai o imagine negativă despre tine. Nimeni nu este iubit sau apreciat aşa cum este. Ţi se cere să-ţi demonstrezi valoarea: adu medalii de aur la sport, obţine succes, bani, putere, prestigiu, respectabilitate. Afirmă-te! Valoarea ta nu este intrinsecă; aşa ai fost învăţat. Valoarea ta trebuie confirmată.

Aşa s-a creat un antagonism profund al omului faţă de sine însuşi, un sentiment puternic înrădăcinat că „sunt inutil aşa cum sunt eu, dacă nu demonstrez contrariul". Foarte puţini oameni pot reuşi într-o lume atât de competitivă. Milioane de oameni sunt în competiţie. Câţi pot reuşi? Câţi pot deveni preşedinţi şi prim-miniştri? Într-o ţară de milioane de oameni, doar unul va deveni

preşedinte, dar în adâncul lor, cu toţii îşi doresc poziţia lui. Milioane de oameni vor avea sentimentul că nu merită acest statut. Câţi oameni pot deveni mari pictori? Şi totuşi, oricine poate picta ceva. Câţi oameni ajung mari poeţi precum Shakespeare, Milton, Shelley sau Rabindranath Tagore? Şi totuşi, orice om are ceva poetic în fiinţa sa lăuntrică; cu toţii putem oferi puţină poezie celor din jur. Însă atunci când apare ambiţia, ambiţia în sine e antipoetică.

Ideea de succes te chinuie. Ideea de a reuşi este cea mai mare calamitate din istoria umanităţii. Succesul înseamnă că trebuie să fii în competiţie, să lupţi. Cu scrupule sau fără scrupule, nu contează. Odată ce atingi succesul, totul e în regulă. Succesul este esenţialul. Chiar dacă reuşeşti prin mijloace murdare, odată obţinut succesul, orice ai făcut este automat acceptat.

Succesul schimbă calitatea tuturor acţiunilor. Succesul transformă mijloacele rele în mijloace bune. Aşa că rămâne o singură întrebare: cum să reuşeşti, cum să ajungi în vârf? Firește, foarte puţini oameni ajung acolo. Dacă fiecare om încearcă să atingă Everestul, câţi oameni au loc pe vârful lui? Nu prea există spaţiu mult acolo; doar un om are loc să stea în vârf. Ceilalţi, milioanele de oameni care se chinuie să-l escaladeze, se vor considera nişte rataţi şi vor cădea în disperare. Vor avea sentimente negative despre ei înşişi.

Această educaţie este complet greşită. Este de-a dreptul otrăvitoare, această aşa-zisă educaţie pe care ai primit-o. Şcolile, liceele, universităţile te otrăvesc. Te aduc în pragul disperării; acestea sunt locurile în care se fabrică iadul – dar în chip atât de frumos, încât nu realizezi ce ţi se întâmplă. Întreaga planetă a devenit un iad din cauza educaţiei nepotrivite. Orice educaţie construită pe ambiţie creează iadul pe pământ – iar până acum a reuşit foarte bine.

Cu toţii suferim şi ne simţim inferiori. Este o situaţie cât se poate de ciudată. Nimeni nu este inferior sau superior, pentru că fiecare individ este unic. Nu se pot face comparaţii. Eşti doar tu însuţi şi nu poţi fi altcineva. Şi nici nu este nevoie să fii altcineva. Nu este nevoie să devii faimos şi nici să fii un om de succes în ochii lumii. Toate acestea sunt prostii.

Ai nevoie doar să fii creativ, iubitor, conştient şi meditativ. Dacă te inspiră poezia, scrie pentru tine, soţ, soţie, copii, prieteni – şi asta e tot! Cântă-ţi cântecul şi, dacă nu-l ascultă nimeni, cântă-l pentru tine şi bucură-te de el! Cântă copacilor, şi ei te vor aplauda şi aprecia. Vorbeşte cu păsările şi animalele, şi ele te vor înţelege mult mai bine decât oamenii care au fost otrăviţi secole peste secole cu concepte de viaţă greşite.

Ambiţioşii sunt oameni patologici. Ai o părere proastă despre tine pentru că aşa te-au făcut ceilalţi să te simţi. Asta ţi-au făcut părinţii – asta este moştenirea ta. Asta ţi-au făcut profesorii şi preoţii. Politicienii au făcut la fel, şi atât de mulţi oameni fac asta, încât ai acceptat ideea că nu eşti bun de nimic, că nu ai nici o valoare sau nu ai nici un sens intrinsec, că nu ai nici o semnificaţie a ta.

Orice părinte îi spune copilului: „Arată-mi că eşti bun la ceva!" A fi, a fi pur şi simplu, nu este suficient. E nevoie să faci ceva.

Abordarea mea e aceea că fiinţa este intrinsec valoroasă. Simplul fapt că *eşti* este un mare dar al existenţei. Ce altceva ai mai putea cere? Faptul că respiri în această existenţă minunată este dovada iubirii pe care ţi-o poartă existenţa, e dovada faptului că existenţa are nevoie de tine. Altfel, nu ai fi aici. Exişti! Existenţa ţi-a dat viaţă. A existat o nevoie şi tu ai fost creat ca să o satisfaci. Existenţa nu poate fi completă fără tine. Nu eşti singurul

căruia mă adresez. Mai spun asta copacilor, păsărilor, animalelor, pietricelelor de pe plajă. Un singur grăunte de nisip dacă ar lipsi, imensa plajă nu ar mai fi la fel. O singură floare dacă ar lipsi, universul i-ar resimţi lipsa.

Trebuie să înveţi că eşti valoros aşa cum eşti. Nu te învăţ să fii egotist; dimpotrivă. Dacă simţi că eşti valoros aşa cum eşti, îi vei considera şi pe ceilalţi valoroşi în acelaşi fel.

Acceptă oamenii aşa cum sunt; renunţă la toţi aceşti „trebuie" – îţi sunt duşmani. Oamenii cară în spinare o grămadă de „trebuie": „Fă aşa şi nu face altfel!" Ai pe umeri atâţia „trebuie" şi „nu trebuie", încât îţi este imposibil să mai dansezi. Povara e prea mare. Ţi s-au impus atâtea idealuri şi obiective, idealuri de perfecţiune, că întotdeauna ai senzaţia că nu te ridici la înălţimea lor. Iar idealurile sunt absolut imposibil de atins. Nu le poţi împlini; nu ai nici o şansă. Aşa că întotdeauna vei simţi că nu eşti la înălţimea lor.

A fi perfecţionist înseamnă a fi pregătit pentru canapeaua psihiatrului; a fi perfecţionist înseamnă a fi nevrotic. Şi tuturor ni s-a cerut să fim perfecţi.

Viaţa este frumoasă cu toate imperfecţiunile ei. Nimeni nu este perfect. Să-ţi spun ceva: nici măcar Dumnezeu nu este perfect. Dacă Dumnezeu ar fi perfect, atunci Friedrich Nietzsche ar avea dreptate că Dumnezeu a murit. Perfecţiunea este moartea! Perfecţiunea nu mai lasă loc de dezvoltare. Perfecţiunea înseamnă că totul este terminat. Imperfecţiunea conţine posibilitatea de a evolua. Imperfecţiunea aduce bucuria pentru nou, extaz, aventură. Imperfecţiunea înseamnă că eşti viu şi că viaţa continuă.

Viaţa este eternă, de aceea eu spun că viaţa este etern imperfectă. Nu este nimic rău în a fi imperfect. Când îţi accepţi imperfecţiunea, toate ideile negative despre tine

însuţi dispar. Acceptă-te așa cum ești acum și nu te compara cu vreo perfecţiune sau vreun ideal viitor. Nu te gândi la cum ar trebui să fii. De aici pornesc toate bolile. Renunţă la asta! Ești așa cum ești astăzi și mâine s-ar putea să fii altfel. Nu poţi prezice cum vei fi mâine și nici nu este nevoie să faci planuri în privinţa asta.

Trăiește ziua de azi cu toate frumuseţile ei, cu bucuria, durerea, agonia sau extazul ei. Trăiește-o în totalitatea ei, cu tot cu întuneric și lumină la un loc. Trăiește ura și iubirea. Trăiește furia și compasiunea. Trăiește orice există în acest moment.

Nu perfecţiunea, ci totalitatea reprezintă abordarea mea. Trăiește total momentul care îţi stă la dispoziţie, și momentul următor se va naște din această trăire. Dacă ai trăit total momentul acesta, îl vei trăi pe următorul cu o totalitate care atinge o intensitate și mai mare. Căci din ce crezi că se va naște următorul moment? Se va naște exact din momentul prezent. Uită de viitor. Prezentul e suficient.

Iisus spunea: „Nu te gândi la ziua de mâine. Privește crinii câmpului! Cât de frumoși sunt! Nici măcar Solomon nu a fost atât de frumos, înveșmântat în toată măreţia lui". Și care este secretul frumoșilor crini? Secretul este simplu: nu se gândesc la ziua de mâine, nu știu nimic despre viitor. Mâine nu există. Ziua de astăzi este suficientă; acest moment este suficient în sine. Percepţia de sine negativă va dispărea astfel.

Nu uita că orice părere negativă despre tine va crea păreri negative despre ceilalţi. E un corolar necesar. Trebuie să fie înţeles. Oamenii negativi faţă de ei înșiși nu pot fi pozitivi cu alţii, fiindcă toate defectele pe care le vor vedea la ei, le vor vedea și la ceilalţi. De fapt, le vor vedea și mai mari la ceilalţi. Prin asta se vor răzbuna. Părinţii

i-au determinat să se vadă într-o lumină negativă, iar ei se vor răzbuna pe copiii lor; îi vor face să se vadă într-o lumină și mai negativă.

Negativismul devine astfel tot mai mare de la o generaţie la alta. Fiecare generaţie este mai bolnavă decât cea anterioară. Nu oamenii individuali sunt vinovaţi de suferinţa psihologică atât de mare a omului modern. Întregul trecut are partea lui de vinovăţie. Până când nu ne vom debarasa de tot acest trecut patologic și nu vom începe să privim viaţa cu ochi noi, trăind în prezent, fără nici o idee despre perfecţiune, fără idealuri, fără obligaţii, fără porunci, umanitatea va fi condamnată la catastrofă.

Cu toţii avem sentimente negative. Unii o spun, alţii nu o spun. Și când ai sentimente negative faţă de tine, vei avea sentimente negative faţă de orice. Atitudinea ta va deveni una negativă, una de tip „nu". Dacă o persoană negativistă e dusă într-o grădină de trandafiri, aceasta va număra spinii în loc să vadă trandafirii. Pur și simplu nu îi poate vedea. Va ignora trandafirii și îi vor sări în ochi spinii.

Când ești negativist, întreaga viaţă devine o noapte întunecată. Nu mai există răsărit. Dimineaţa nu mai vine. Soarele a apus și nu mai răsare vreodată. Nopţile tale întunecate nici măcar nu au stele pe cer. Dar ce să mai vorbim de stele? Nu ai nici o lumânare în noaptea ta.

Negativiștii trăiesc în întuneric, trăiesc un fel de moarte. Ei mor încet. Asta cred ei că este viaţa. Vor continua să se otrăvească în multe feluri. Se distrug singuri. Dacă cumva apare cineva în viaţa lor, vor distruge acel om. O mamă negativistă își va distruge copilul. Un soţ negativist își va distruge soţia și invers. Părinţii negativiști își vor distruge copiii; profesorul negativist își va distruge elevii.

Este nevoie de o nouă umanitate care să afirme viaţa, să iubească viaţa, să iubească iubirea şi existenţa aşa cum este şi să nu mai ceară perfecţiunea înainte de toate, să se bucure de viaţă cu toate lipsurile ei. Vei fi surprins. Dacă îţi iubeşti viaţa, viaţa îşi va deschide uşile larg pentru tine. Dacă iubeşti, ţi se vor revela mistere şi secrete. Dacă îţi iubeşti corpul, mai devreme sau mai târziu vei descoperi sufletul care sălăşluieşte în el. Dacă iubeşti copacii, munţii, râurile, mai devreme sau mai târziu vei vedea mâinile invizibile ale existenţei în spatele a tot. Fiecare frunză îi poartă amprentele. Ai nevoie doar de ochi ca să vezi şi doar ochii pozitivi pot vedea. Ochii negativi nu văd nimic.

Acceptă-te! Altfel vei deveni un ipocrit. Şi ce este un ipocrit? Este cel care spune şi crede un lucru, dar acţionează invers. Nu reprima nimic! Nu există nimic rău în tine! Existenţa este complet pozitivă. Exprimă-ţi cele mai ascunse dorinţe. Cântă-ţi muzica şi nu-ţi face griji în legătură cu ea. Nu te aştepta să fii aplaudat pentru ea; nu este nevoie. Actul însuşi de a cânta ar trebui să fie răsplata.

Dacă îţi doreşti să trăieşti cu adevărat, spune „da" din toată inima. Numai „da"-ul îţi dă voie să trăieşti, te hrăneşte şi îţi lasă spaţiu de mişcare. Priveşte numai – chiar şi atunci când repeţi „da" în interiorul tău, ceva începe să se deschidă în tine. Spune „nu" şi vei simţi că ceva se închide. Repetă „nu" de mai multe ori şi vei simţi că te sinucizi. Spune „da" şi vei simţi că te reverşi. Spune „da" şi vei fi pregătit să iubeşti, să trăieşti, să fii.

Eu văd că fiecare om este superb şi unic. Nu compar oamenii; comparaţia nu este calea mea, pentru că este întotdeauna urâtă şi violentă. Nu spun că eşti superior altora. Nu spun că eşti inferior nimănui. Eşti tu însuţi şi este nevoie de tine aşa cum eşti. Eşti incomparabil. Cu toţii suntem.

PARTEA A II-A

Stabilirea legăturii corp-minte

De ce par oamenii atât de obosiţi? Pentru că toţi luptă. Religia te învaţă să lupţi, toată educaţia ta se bazează pe conflict, întrucât numai prin luptă se poate crea un ego. Când te relaxezi, egoul dispare. A te relaxa înseamnă a fi fără de ego. Nu-ţi poţi crea un ego dacă te laşi purtat de curentul râului. Egoul este un fenomen artificial; e nevoie de o energie imensă pentru a fi creat şi păstrat. Egoul este un fenomen foarte scump. Te costă viaţa întreagă.

Conștiență și relaxare: două fețe ale aceleiași monede

De ce ești atât de încordat? Te identifici cu tot felul de gânduri și frici: moarte, faliment, cursul prost al monedei... Toate acestea îți afectează corpul, care devine și el încordat, pentru că mintea și corpul nu sunt două entități separate. Corp–minte reprezintă un singur sistem, de aceea corpul devine tensionat atunci când mintea este tensionată.

Conștiența și relaxarea sunt două fețe ale aceleiași monede. Nu le poți separa. Poți începe cu conștienta și vei sfârși relaxându-te. Poți începe cu conștienta; aceasta te va îndepărta de minte și de identificările cu mintea. În mod natural, corpul va începe să se relaxeze. Nu mai ești atașat, iar tensiunile nu pot exista în lumina conștienței.

Poți începe și invers. Relaxează-te... Lasă toate tensiunile să se risipească. Pe măsură ce te relaxezi, vei fi surprins să descoperi că o anumită conștienta își face apariția în tine. Totuși, este mai ușor să începi cu conștienta. Va fi mai dificil dacă începi cu relaxarea, fiindcă efortul pe care îl faci ca să te relaxezi creează o oarecare tensiune.

Am văzut o carte americană care se numea *Trebuie să te relaxezi*. Dacă *trebuie*, cum te mai poți relaxa? Acel *trebuie* va crea tensiune; cuvântul însuși produce imediat tensiune. *Trebuie* seamănă cu o poruncă dată de Dumnezeu. Probabil cel care a scris cartea nu știe nimic despre relaxare și complexitatea ei.

De aceea, în Orient, noi nu am început niciodată meditația de la relaxare; am început-o de la conștiență. Relaxarea urmează apoi de la sine, nu e nevoie să o aduci tu. Dacă trebuie să o aduci, va apărea o anumită tensiune. Trebuie să vină de la sine; abia atunci va fi o relaxare pură. Și va veni.

Dacă vrei, poți încerca să pornești de la relaxare, dar fără noțiunea de „trebuie". Este dificil să începi cu relaxarea, dar dacă vrei să încerci, îți pot spune cum să o faci. Am lucrat cu mulți occidentali și mi-am dat seama că nu au nimic în comun cu Orientul și că nu cunosc curentul oriental al conștiinței; ei au fost crescuți într-o altă tradiție, care nu a cunoscut vreodată conștiența.

Am creat multe tehnici de meditație speciale pentru occidentali, cum ar fi Meditația Dinamică. La unele tabere de meditație am folosit o meditație prin bolboroseală și Meditația Kundalini. Dacă vrei să pornești de la relaxare, începe cu aceste meditații. Ele vor curăța mintea și corpul de tensiune, iar relaxarea se va instala apoi foarte ușor. Nici nu ai idee câte ții în tine, și că acele lucruri sunt cele care îți produc tensiune.

În taberele de meditație din munți am permis meditația bolboroselii. E dificil să o facem în oraș, pentru că îi înnebunim pe vecini. Pun mâna pe telefon și sună la poliție, zicând: „Întreaga noastră viață e distrusă". Ei nu știu că dacă ar participa și ei la meditație în casele lor, s-ar elibera de toată nebunia în care trăiesc! Numai că ei nici măcar nu sunt conștienți de propria nebunie.

În meditația bolboroselii, fiecare avea permisiunea să spună cu voce tare orice îi trecea prin cap. Îmi făcea plăcere, fiind unicul martor la spectacol, să aud ce spuneau oamenii – lucruri irelevante, absurde. Puteai face orice, iar singura condiție era să nu atingi pe nimeni în mod

fizic. Oamenii făceau tot felul de lucruri: unul stătea în cap, altul se dezbrăcase de tot și alerga gol pușcă încolo și încoace – timp de o oră întreagă.

Un bărbat se așeza în fața mea în fiecare zi – cred că era un agent de investiții sau ceva de genul ăsta. Când începea meditația, prima dată zâmbea, doar la ideea a ce va urma să facă. Apoi își lua telefonul și începea: „Alo, alo!" Continua să vorbească la telefon, privindu-mă cu coada ochiului. Eu evitam să mă uit la el, ca să nu-i tulbur meditația. Vindea și cumpăra acțiuni, își petrecea toată ora de meditație la telefon.

Toată lumea își punea în practică nebuniile de la care se reținuse o viață. Încheiam meditația cu o relaxare de 10 minute, când oamenii se întindeau pe jos, neintenționat, doar pentru că erau epuizați. Tot gunoiul ieșise din ei, așa că se simțeau curați și se relaxau. Mii de oameni erau așezați pe podea în tăcere. Nici nu-ți venea să crezi că erau acolo atâția oameni.

Veneau oamenii la mine și îmi spuneau: „Prelungește acele 10 minute, pentru că în viața noastră nu am trăit atâta relaxare și bucurie. N-am crezut vreodată că vom înțelege ce este conștiența, dar apoi am simțit-o venind".

Așadar, dacă vrei să începi cu relaxarea, trebuie să treci întâi printr-un proces de catharsis – prin Meditația Dinamică, Kundalini sau bolboroseală.

Poate nu știți de unde vine cuvântul *gibberish**; provine de la un mistic sufist pe care îl chema Jabbar și care practica numai această meditație. Ori de câte ori venea cineva la el, spunea: „Stai jos și începe", și oamenii știau ce voia să spună cu asta. Nu vorbea niciodată, nu a ținut vreodată discursuri; doar învăța oamenii să bolborosească.

* În traducere *bolboroseală* (n. trad.)

Uneori mai oferea câte o demonstrație. Timp de o oră jumătate, Jabbar vorbea lucruri fără sens într-o limbă inventată; spunea absolut orice îi trecea prin minte. Asta a fost singura lui învățătură, iar celor care înțeleseseră, le spunea doar: „Stai jos și începe!"

Jabbar a ajutat mulți oameni să devină complet tăcuți. Cât crezi că poți vorbi? La un moment dat, mintea se golește. Încet, încet, se așterne un nimic adânc – și în acest nimic se aprinde o flacără a conștienței. Aceasta este întotdeauna prezentă, înconjurată de toate bolboroselile tale. Bolboroseala trebuie scoasă din tine; este otrava ta.

La fel se întâmplă și cu corpul. Corpul este tensionat. Începe să faci mișcări ale corpului, așa cum îți vin. Nu manipula corpul. Dacă vrea să danseze, vrea să sară, să alerge, să se rostogolească, permite-i pur și simplu să facă toate aceste lucruri. Spune-i corpului: „Ești liber, fă ce vrei!" Și vei fi surprins: „Doamne! Corpul voia să facă toate astea, iar eu l-am împiedicat; de aici venea tensiunea".

Există două tipuri de tensiune: tensiunea corpului și tensiunea minții. Ambele trebuie eliberate înainte de a începe relaxarea care te va conduce la conștiență.

Să începi cu conștienta este mult mai ușor, mai ales pentru cei care înțeleg procesul conștienței, care e foarte simplu. Îți folosești conștienta în fiecare zi: în trafic, unde e o minune că supraviețuiești printre atâtea mașini! Folosești conștienta fără să fii conștient de ea, dar numai cu lucruri exterioare. Aceeași conștiență trebuie să o folosești și în traficul din interiorul tău. Când închizi ochii, descoperi traficul de gânduri, emoții, vise, închipuiri; tot felul de lucruri încep să apară.

Fă în lumea interioară exact ce faci în lumea exterioară și vei deveni un martor. Odată gustat acest fenomen, te vei bucura atât de mult de starea de martor care parcă

te transportă într-o altă lume, încât vei vrea să o explorezi din ce în ce mai mult. Îți va plăcea să pătrunzi tot mai mult în această stare, de fiecare dată când vei avea timp.

Aici nu vorbim despre vreo postură specială; nu vorbim despre vreun templu, vreo biserică sau sinagogă. Te așezi în autobuz sau în tren, nu ai nimic de făcut și închizi ochii. În felul acesta nu-ți vei obosi ochii cu agitația din exterior și vei avea timp să te observi. Acele momente vor deveni cele mai frumoase experiențe.

Încet, încet, pe măsură ce conștienta crește, toată personalitatea ta se va schimba. Cel mai mare salt posibil este cel de la inconștiență la conștiență.

Învață să fii conștient în orice situație. Fă-ți un obiectiv din a-ți dezvolta conștienta în orice circumstanță.

Nu te strădui din greu

Este nevoie de mai multă energie ca să fii nefericit decât ca să fii beatific. Beatitudinea este starea naturii. Nu ai nevoie, de fapt, de nici o energie ca să fii în beatitudine, pentru că este o stare naturală. Consumi energie ca să fii nefericit pentru că nefericirea este nenaturală. Cu cât ești mai natural, cu atât mai puțină energie consumi; cu cât vrei să fii mai nenatural, cu atât mai multă energie vei consuma.

Statul în picioare necesită mai puțină energie; încearcă să stai în cap și vei constata că ai nevoie de mai multă energie. Vei ști că încerci să faci ceva nefiresc ori de câte ori vei vedea că e nevoie de mai multă energie. Meditația nu are nevoie de energie pentru că este pasivă, inactivă, tăcută. Nu faci nimic; de ce ai avea nevoie de energie?

Ai nevoie de energie în furie, în gândire, în violenţă, pentru că faci ceva contra naturii, lupţi cu natura însăşi. Este ca şi cum ai înota în amonte. Dacă înoţi în aval, râul te poartă, nu ai nevoie de energie. Dacă încerci să înoţi contra curentului, vei consuma multă energie ca să te lupţi cu el.

De ce par oamenii atât de obosiţi? Pentru că toţi luptă. Religia te învaţă să lupţi, toată educaţia ta se bazează pe conflict, întrucât numai prin luptă se poate crea un ego. Când te relaxezi, egoul dispare. A te relaxa înseamnă a fi fără de ego. Nu-ţi poţi crea un ego dacă te laşi purtat de curentul râului. Egoul este un fenomen artificial; e nevoie de o energie imensă pentru a fi creat şi păstrat. Egoul este un fenomen foarte scump. Te costă viaţa întreagă.

Primul lucru pe care vreau să ţi-l spun este că nu ai nevoie de energie pentru conştienţă. Vei fi surprins să afli că inconştienţa are nevoie de energie. Meditaţia nu are nevoie de energie. Gândirea are nevoie de energie. Relaxarea nu are nevoie de nici o energie. Tensiunea are nevoie de energie, anxietatea are nevoie de energie.

Aşadar, nu înţelege greşit. Nu este vorba de a face un efort ca să fii conştient. Dacă faci eforturi, vei crea tensiune în tine, pentru că orice efort produce tensiune. Dacă încerci să fii conştient, vei lupta cu tine însuţi. Nu este nevoie să lupţi. Starea de conştienţă nu este un produs secundar al efortului; conştienţa este parfumul destinderii totale. Conştienţa este o înflorire a abandonului şi a relaxării.

Aşază-te în tăcere şi relaxează-te, fără să faci nimic, şi conştienţa va începe să se manifeste. Nu trebuie să o aduci de undeva. Pur şi simplu te va învălui de nicăieri. Fii doar tăcut şi relaxat, iar ea se va ivi din izvorul tău interior.

Ştiu că este foarte dificil să stai în tăcere; gândurile se năpustesc asupra ta întruna. Lasă-le să vină! Nu te lupta cu ele şi atunci nu vei avea nevoie de energie. Doar lasă-le să apară. Ce altceva ai putea face? Norii vin şi pleacă; lasă şi gândurile să vină şi să plece tot aşa, când vor ele. Nu fi tensionat şi nu-ţi pune întrebarea dacă gândurile ar trebui să vină sau să plece. Nu judeca nimic!

Dă-le voie să vină şi să plece. Permite-ţi să fii de o goliciune interioară fără margini. Gândurile vor trece, vor veni şi vor pleca, şi îţi vei da seama încet că venirea şi plecarea lor nu te afectează. Iar când nu vei fi afectat de venirea şi de plecarea lor, gândurile vor începe să dispară. Nu ca urmare a unui efort din partea ta, ci pur şi simplu ca urmare a stării tale relaxate, a golului interior liniştit, calm.

Nu te gândi că ai nevoie de multă energie ca să te relaxezi. Cum ar putea avea nevoie relaxarea de efort? Relaxarea înseamnă să nu faci nimic.

Stând tăcut,
Nefăcând nimic,
Primăvara vine
Şi iarba creşte de la sine...

Lasă-ţi inima pătrunsă de această mantra. Aceasta este esenţa meditaţiei. Stând tăcut... nefăcând nimic... primăvara vine... şi iarba creşte de la sine. Totul vine de la sine! Nu este nevoie să faci nimic.

Nu-ţi face un obiectiv din a fi conştient, altfel vei rata esenţialul.

Nu alege nimic

Nu mai ești complet din momentul în care ai ales; ceva a fost respins, ceva a fost ales. Ai fost părtinitor prin faptul că te-ai pronunțat pentru ceva și împotriva a altceva. Nu mai ești total. Te-ai divizat.

Tu spui: „Aleg meditația și nu voi mai fi furios". Dintr-o astfel de hotărâre nu te poți alege decât cu nefericirea. Meditația nu va apărea, doar nefericirea va apărea. Acum te vei simți nefericit în numele meditației. Oamenii pot ascunde nefericirea sub cuvinte frumoase.

Alegerea înseamnă nefericire. Lipsa alegerii înseamnă beatitudine. Privește cât mai adânc în tine și vei vedea că alegerea însăși este nefericirea. Vei crea nefericire chiar și atunci când alegi beatitudinea. Nu mai alege nimic și vezi ce se întâmplă.

Este foarte greu să nu alegi. Am ales ceva toată viața; toată viața noastră a fost un șir de alegeri. Am crezut că dacă nu alegem noi, cine să aleagă pentru noi? Dacă nu luăm noi o decizie, cine să ia o decizie pentru noi? Dacă nu luptăm noi, cine să lupte pentru noi? Am crezut într-o idee stupidă: că existența este dușmanul nostru, că trebuie să ne luptăm cu ea, că trebuie să fim permanent vigilenți în fața existenței.

Existența nu este împotriva ta. Ești doar un mic val în acest ocean, dar nu ești separat de existență. Cum ar putea existența să-ți fie potrivnică? Faci parte din ea. Existența te-a adus pe lume. Cum poate fi o mamă împotriva copilului ei?

Existența este casa noastră; îi aparținem și ea ne aparține. Nu ai de ce să fii îngrijorat și nici de ce să lupți pentru scopuri personale. Te poți relaxa sub razele soarelui, în bătaia vântului, în ropotul ploii. Te poți relaxa în sânul

existenței. Soarele este o parte din noi așa cum noi suntem o parte din el; și copacii sunt o parte din noi cum suntem noi o parte din copaci. Observă că întreaga existență este interdependentă, o uriașă și complicată rețea în care totul este conectat cu totul. Nimic nu este separat. Prin urmare, ce sens are să alegi? E suficient să trăiești așa cum ești, în totalitatea ta.

O problemă apare când găsești două extreme în tine și mintea, cu logica ei, spune: „Cum pot fi amândouă în mine?" Cineva m-a întrebat cândva: „Nu pot medita când sunt îndrăgostit și îmi pierd iubirea când meditez. Ce să fac? Ce să aleg?"

Ideea de a alege apare din cauza existenței unor extreme. Da, este adevărat: tinzi să uiți de meditație când ești îndrăgostit, iar când pătrunzi în meditație, uiți de iubire. Totuși, nu e nevoie să alegi nimic. Răspunde la chemarea iubirii când o simți! Nu alege! Și intră în meditație când simți că vrei asta. Nu alege! Nu este nevoie să alegi.

Cele două dorințe nu vor apărea *niciodată* simultan. Este foarte important să înțelegi acest lucru. Este imposibil, deoarece iubirea înseamnă dorința de a fi cu cineva; iubirea înseamnă atenția la celălalt; meditația înseamnă să uiți de celălalt și să fii atent la tine. Aceste două dorințe nu pot coexista simultan.

Când vrei să fii cu cineva, înseamnă că ești sătul de tine. Și când vrei să fii cu tine, înseamnă că ești sătul de celălalt. Este un ritm frumos. Prezența celuilalt lângă tine naște o dorință adâncă de a fi singur. Orice îndrăgostit îți va spune că uneori simte nevoia de a fi singur, doar că îi este frică să stea singur de teamă că asta ar ucide iubirea și de frica reacției partenerului. Celălalt s-ar putea simți ofensat. Așa că îndrăgostiții joacă teatrul de a fi împreună permanent, chiar dacă vor să fie singuri sau vor să aibă

spaţiul lor. Această falsitate distruge iubirea şi aduce plictisul în relaţie.

Când simţi nevoia să fii singur, cu tot respectul şi cu toată iubirea, spune-i celuilalt: „Simt o nevoie puternică de a fi singur şi trebuie să mă retrag, nu am de ales. Nu te supăra. Nu are nici o legătură cu tine. Este doar ritmul meu interior".

Astfel îţi vei ajuta şi partenerul să fie mai autentic cu tine. Dacă chiar îţi iubeşti partenerul, acest ritm începe să vă apropie încet şi acesta este miracolul şi magia iubirii. Dacă există iubire autentică între doi oameni, acest rezultat este inevitabil. Ei vor descoperi că dorinţa de a fi împreună şi cea de a fi singuri vor apărea sincronizat. Se vor contopi amândoi într-un ritm sincronizat, uneori fiind împreună şi pierzându-se unul în celălalt, uitând fiecare de sine, alteori ieşind din celălalt, retrăgându-se şi separându-se în spaţiul său individual, fiecare devenind el însuşi şi devenind meditativ.

Nu există vreo alegere între meditaţie şi iubire. Ambele trebuie trăite. Acceptă orice dorinţă care se naşte în tine şi urmează dorinţa care este mai adâncă şi puternică într-un anumit moment.

Acceptă suişurile şi coborâşurile

Trebuie să accepţi mai uşor viaţa cu bune şi cu rele. Există un ritm: uneori simţi că eşti în formă, alteori nu; este normal. E ca ziua şi noaptea, ca vara şi iarna. Trebuie să înveţi că orice lucru are umbra lui. Dacă nu poţi accepta umbra, viaţa ta va fi mai nearmonioasă, iar lipsa armoniei va complica lucrurile şi mai rău.

Acceptă şi simte recunoştinţă pentru lucrurile frumoase care ţi se întâmplă. Dacă nu ţi se întâmplă nimic frumos, acceptă şi acest lucru şi continuă să fii recunoscător, considerând evenimentele neplăcute ca fiind o ocazie de a te odihni. Ai lucrat toată ziua şi noaptea adormi; nu te simţi frustrat că nu poţi munci şi câştiga bani sau că nu poţi face o mie şi unul de lucruri. Nu-ţi face griji!

Mulţi oameni sunt întruna îngrijoraţi şi nu mai pot dormi profund, lucru care nu-i ajută deloc. Cei care nu pot dormi noaptea sunt epuizaţi dimineaţa sau mai obosiţi decât înainte de a merge la somn. Cei care uită ce s-a întâmplat ziua şi îmbrăţişează noaptea ca timp de odihnă, cufundându-se într-o relaxare profundă, îşi încep dimineaţa cu prospeţime, cu ochi noi. Aceşti oameni vor accepta şi primi cu braţele deschise o nouă zi, bucuroşi să inspire aerul dimineţii şi să vadă soarele şi oamenii.

Reţine că orice lucru necesită un timp de odihnă. Acest timp de odihnă nu împiedică acţiunea. Dimpotrivă, îi dă energie şi vitalitate.

Nu te lupta cu natura ta

Psihologul Hans Selye a lucrat toată viaţa la o singură problemă: stresul. El a ajuns la nişte concluzii foarte profunde. Una dintre ele spune că stresul nu este întotdeauna greşit şi că poate fi folosit într-un mod frumos. El nu este obligatoriu negativ şi nu este bine dacă credem că ar fi aşa. Tocmai atunci apar problemele. Stresul în sine poate fi folosit ca trambulină şi poate fi transformat în forţă creatoare. În general, ni s-a spus că stresul este nociv, aşa că devii temător sub tensiunea stresului. Frica multiplică stresul şi împiedică şi mai mult rezolvarea situaţiei.

De exemplu, problemele economice pot produce stres. Imediat cum simţi tensiune, începi să te temi. Îţi spui: „Trebuie să mă relaxez". Acum, tocmai încercarea de a te relaxa nu te lasă să te relaxezi; de fapt, încercarea de a te relaxa îţi creează un nou tip de stres. Stresul există în tine şi tu încerci să te relaxezi şi nu poţi, aşa că problema ia amploare.

Când apare stresul, foloseşte-l ca energie creatoare. În primul rând, acceptă-l; nu e nevoie să i te opui. Acceptă-l şi totul va fi bine. Stresul îţi spune: „Ai nişte probleme economice, ceva nu merge bine şi poţi pierde mult". Stresul doar transmite corpului să se pregătească să reacţioneze. Dacă încerci să te relaxezi sau să iei calmante, te împotriveşti corpului.

Corpul se pregăteşte să reacţioneze la o situaţie dată, la o provocare. Bucură-te de provocare! Chiar dacă uneori nu poţi dormi noaptea, nu trebuie să te sperii. Foloseşte energia creată de stres ieşind la plimbare sau la alergat. Planifică ce vrei să faci şi fă ce îţi cere mintea. Decât să încerci să dormi, ceea ce este imposibil, mai bine abordează situaţia într-un mod creativ. Mintea spune doar că propriul tău corp vrea să atace problema şi că nu e momentul pentru relaxare. Te poţi relaxa mai târziu.

De fapt, dacă ai trăit total stresul, te vei relaxa automat; corpul suportă stresul până la sfârşitul drumului, apoi se relaxează singur. Vei crea probleme dacă vrei să te relaxezi la mijlocul drumului. De exemplu, un atlet olimpic se pregăteşte de start, aşteaptă semnalul şi instantaneu aleargă cu viteza vântului. Atletul este încărcat de stres; nu e momentul să se relaxeze. Dacă ia un calmant, nu va mai fi bun de nimic. Sau dacă se relaxează şi încearcă Meditaţia Transcendentală, va pierde complet cursa. El trebuie să-şi folosească stresul. Stresul fierbe în el şi generează energie. Vitalitatea lui creşte, şi astfel el îşi atinge potenţialul

maxim. Acum îşi foloseşte stresul sub formă de energie sau de combustibil.

Selye a denumit acest tip de stres *eustres*, preluat de la *euforie*. Este un stres pozitiv. Atletul cade într-un somn adânc după ce îşi termină cursa. Problema a dispărut şi stresul a dispărut singur.

Încearcă să nu te sperii de stres atunci când apare o problemă stresantă. Pătrunde senzaţia de stres şi transformă stresul într-o luptă cu problema. Omul dispune de o energie uriaşă, şi cu cât o foloseşte mai mult, cu atât primeşte mai multă energie.

Luptă când te confrunţi cu o situaţie stresantă, fă tot ce poţi, aruncă-te cu toată fiinţa în rezolvarea ei. Permite, acceptă şi primeşte stresul. Stresul este bun, te pregăteşte de luptă. Vei fi surprins de ce urmează după ce rezolvi cu bine problema: relaxarea. O relaxare pe care nu tu ai creat-o. Posibil să nu poţi dormi două sau trei nopţi, apoi nu te mai trezeşti 48 de ore şi este bine.

Continuăm să credem în multe noţiuni greşite. De exemplu, că toţi oamenii trebuie să doarmă 8 ore. Depinde însă de situaţie. Există situaţii când nu este nevoie de somn: ţi-a luat casa foc şi tu încerci să dormi. Nu este şi nu ar trebui să fie posibil să dormi acum; cine va stinge focul? Când ţi-e casa în flăcări, orice altceva devine neimportant; tot corpul tău este pregătit să se lupte cu focul. Nu va avea cum să-ţi fie somn. După ce focul a fost stins şi totul s-a liniştit, poţi dormi mai mult timp şi vei recupera odihna.

Nu toţi oamenii au nevoie de acelaşi timp de somn. Unora le ajung între 2 şi 5 ore; alţii au nevoie de 6, 8, 10 sau 12 ore. Oamenii sunt diferiţi. Nu există o regulă. Oamenii reacţionează diferit şi la stres.

Există două feluri de oameni: calul de cursă şi broasca ţestoasă. Dacă nu îi este permis să alerge, să îndeplinească

acţiuni în viteză, calul de cursă va fi stresat; trebuie să facă lucrurile în ritmul lui. Dacă eşti genul calului de cursă, uită de relaxare şi de alte lucruri similare; relaxarea nu este pentru tine. Relaxarea este potrivită pentru ţestoase. Fii un cal de cursă, dacă aşa îţi vine firesc, şi nu te gândi la bucuriile ţestoaselor; nu sunt pentru tine. Există un alt fel de bucurie pentru tine. Dacă o ţestoasă vrea să devină un cal de cursă, aceasta se va lovi de aceeaşi problemă.

Aşadar, acceptă-ţi natura. Dacă eşti un luptător, un războinic, fii aşa şi bucură-te de acest lucru! Să nu-ţi fie teamă! Fii aşa din toată inima ta! Fii competitiv pe piaţă, fă tot ce îţi doreşti! Nu-ţi fie teamă de consecinţe şi acceptă stresul. Trebuie să înţelegi ce tip de om eşti. Problema dispare când ştii cum eşti, şi atunci vei şti care îţi va fi drumul.

Caută să vezi care e răsplata

Dacă vezi că tot continui să fii propria sursă a nefericirii, înseamnă că obţii ceva de pe urma acestei nefericiri, altfel de ce ţi-ai crea-o singur? Uneori, nefericirea îţi poate aduce beneficii imense. Poate nu eşti conştient de ele şi te întrebi de ce oare continui să-ţi alimentezi nefericirea. Nu ştii că nefericirea îţi oferă ceva ce îţi doreşti.

De exemplu, ori de câte ori eşti nefericit, oamenii îşi manifestă empatia faţă de tine. Când eşti nefericit, soţul te mângâie pe cap, te masează, este iubitor, îţi acordă atenţie. Te poţi bucura de multe beneficii pe seama nefericirii.

Uită-te în jur. Dimineaţa, copiii au crampe de îndată ce soseşte autobuzul care îi duce la şcoală. Tu ştii. Ştii de ce băieţelul tău are crampe la stomac. La fel ţi se întâmplă

şi ţie. Poate în cazul tău e ceva mai sofisticat, mai şiret, cu argumente mai raţionale, dar e acelaşi lucru.

Când oamenii încep să aibă eşecuri în vieţile lor, tensiunea creşte şi fac atac de cord sau au tot felul de probleme. Acesta e modul lor de a-şi argumenta eşecul. Ai observat vreodată? Infarctele şi tensiunea mărită apar în majoritate în jurul vârstei de 42 de ani. De ce la această vârstă? Brusc, un om sănătos devine victima unui atac de cord.

La vârsta de 42 de ani, viaţa trage linie şi decide dacă ai ratat sau ai reuşit în viaţă. Nu mai există mari speranţe după 42 de ani: dacă ai făcut bani, i-ai făcut până acum; perioada de maximă energie şi putere a trecut. Vârful este la 35 de ani. Mai poţi adăuga 7 ani. De fapt, ai fost pe un drum descendent de 7 ani încoace. Dar ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă. Acum ai atins 42 de ani şi deodată îţi dai seama că ai ratat succesul.

Acum ai nevoie de un argument, şi imediat faci un atac de cord. Este o lovitură puternică, o binecuvântare divină. Acum cazi la pat şi poţi spune: „Ce pot să fac? Infarctul a perturbat totul în viaţa mea. Când totul era bine, când eram pe punctul de a avea succes, de a-mi face un nume sau a face bani, m-a lovit infarctul". Infarctul este un camuflaj frumos; acum nimeni nu mai poate spune că ai greşit, că nu ai muncit destul, că nu ai fost suficient de deştept. Nimeni nu-ţi mai poate spune nimic. Acum oamenii te tratează cu compasiune şi vor fi drăguţi, spunând: „Ce poţi face? E soarta".

Alegi nefericirea la nesfârşit pentru că îţi oferă ceva, aşa că trebuie să afli ce anume. Abia apoi poţi renunţa la nefericire. Dacă nu eşti gata să renunţi la beneficiile nefericirii, nu vei renunţa la nefericirea în sine.

Dacă închisorile ar fi locuri frumoase, cine ar vrea să plece din ele? Iar dacă cumva te afli într-o închisoare

și nu vrei să pleci din ea, mai uită-te o dată în jur. Ceva te ține în acest loc: covoare frumoase, televizorul sofisticat, aerul condiționat, tablouri frumoase. Nu ai zăbrele la geamuri, nimeni nu te păzește, te bucuri de libertate deplină! Și-atunci de ce ai vrea să scapi de aici? Întrebarea nu este cum să scapi, ci cum să rămâi aici!

Privește-ți din nou nefericirea în față, fără a o condamna de la bun început. Dacă începi prin a o condamna, nu vei putea vedea nimic. De fapt, e bine să nu o numești nefericire, din cauza conotației negative. Dacă o numești *nefericire*, deja ai condamnat starea, iar când condamni ceva, te închizi față de acel lucru, nu te mai uiți la el. Spune-i *XYZ*, de exemplu. Spune-i *X*, indiferent de situație; fii matematic și spune-i *X*, apoi analizează starea, descoperă beneficiile ascunse și motivele care te-au determinat să o creezi și să te agăți de ea. Vei fi surprins să descoperi că multe momente și situații de nefericire ascund la fel de multe lucruri de care te-ai bucurat până acum. Până când nu vezi acest lucru și nu observi direct lucrurile de care te-ai bucurat când erai nefericit, nu vei putea să schimbi nimic.

Atunci există două posibilități. O posibilitate este să nu te mai gândești să ieși din acest tipar, deoarece beneficiile sunt atât de mari încât îl accepți, și acceptând tiparul, te vei transforma. O altă posibilitate este să vezi că tu ești creatorul nefericirii tale, împins de dorințele tale inconștiente, și să descoperi că aceste dorințe sunt stupide. Când vezi stupiditatea lor, te oprești din a-ți mai crea nefericirea. Ea va dispărea de la sine. Acestea sunt cele două posibilități: încetezi să mai alimentezi nefericirea și ea dispare, sau pur și simplu o accepți datorită beneficiilor pe care ți le oferă și, fiindcă o accepți din toată inima, nefericirea dispare de la sine.

Cele două posibilități sunt fațete ale aceleiași monede. E nevoie să înțelegi total și profund nefericirea, și te vei transforma. Fie renunți la tot ca urmare a înțelegerii, fie accepți totul de dragul beneficiilor. Acestea sunt cele două modalități, una negativă și una pozitivă, prin care faci loc transformării.

Caută ceea ce e schimbător și apreciază ceea ce e neschimbător

Într-un fel, fiecare zi este la fel. Cum ar putea fi altfel? Același soare răsare și apune în fiecare zi – dar dacă privești mai atent, ai văzut vreodată două răsărituri identice? Ai privit vreodată culorile cerului? Ai văzut vreodată formațiunile de nori din jurul soarelui?

Nici un răsărit nu este la fel; nici un apus nu este la fel. Lumea este o continuitate discontinuă; discontinuă deoarece fiecare clipă conține ceva nou, și continuă deoarece nici o clipă nu este complet nouă. Continuitatea și discontinuitatea sunt conectate. Este adevărat că nu e nimic nou sub soare și cu toate acestea nu este nimic vechi sub soare. Ambele sunt adevărate.

Nimic nu e nou și nimic nu e vechi. Totul se schimbă, dar rămâne cumva la fel, rămâne la fel, dar se schimbă. Aceasta este frumusețea, acesta este misterul, secretul. Nu poți reduce totul la o formulă: nu poți spune că este la fel, nu poți spune nici că nu este la fel. Nu poți reduce viața la clasificări; încadrările sunt inutile. Când vine vorba despre viață, trebuie să renunți la orice clasificare și încadrare. Viața este mai mare decât clasificările și le transcende pe toate. Este atât de vastă, că nu-i vei găsi începutul sau sfârșitul.

Ieri am fost tot aici, dar nu sunt la fel. Cum aș putea fi? Atât de multă apă a curs pe Gange de ieri până azi! Sunt cu 24 de ore mai bătrân, am adunat încă 24 de ore de experiențe și de conștientizare. Sunt mai bogat. Nu sunt la fel, m-am apropiat mai mult de moarte. Nici tu nu ești la fel, și totuși tu și eu arătăm la fel ca ieri.

Înțelegi unde vreau să ajung. De asta spun că viața este un mister. Nu o poți clasifica și nu poți spune definitiv: „Este așa!" Din clipa în care o spui, devii conștient că viața te-a contrazis.

Copacii sunt la fel ca ieri? Le-au căzut multe frunze, altele noi au crescut, florile s-au veștejit. Alte flori au îmbobocit. Cum pot fi la fel? Azi păsările nu cântă. Copacii sunt cufundați în tăcere. Ieri păsările cântau. Era o tăcere diferită, încărcată de muzică. Tăcerea de azi e diferită; nu este muzicală. Nici măcar vântul nu bate azi; totul a amuțit. Ieri vântul vâjâia. Copacii meditează azi; ieri dansau. Nimic nu poate fi la fel, și totuși e la fel.

De tine depinde cum vezi viața. Dacă o privești ca și cum ar fi la fel, te vei plictisi. Nu arunca responsabilitatea pe umerii altuia. Ești responsabil de percepția ta. Dacă spui că viața este la fel, atunci vei ajunge să fii plictisit. Dacă vezi schimbarea, fluxul și mișcarea constantă, dinamismul vieții din jurul tău, în fiecare secundă vechiul dispare și face loc noului. Dacă vezi nașterea continuă, mâinile naturii într-o nesfârșită creație, atunci vei simți încântare și bucurie. Viața nu va mai fi plictisitoare. Te vei întreba întruna ce urmează. Nu vei fi sătul. Vei avea o inteligență vie, ascuțită și tânără.

Depinde de ce vrei tu. Dacă vrei să fii ca un mort, stupid, sec, posac, trist și plictisit, consideră că viața este veșnic la fel. Dacă vrei să fii tânăr, viu, proaspăt, luminos, consideră că viața este nouă în fiecare clipă.

Filosoful grec Heraclit a spus: „Nu te poți scălda în același râu de două ori". Nu poți întâlni același om de două ori și nu poți vedea același răsărit de două ori. Totul depinde de tine. Și dacă mă înțelegi, eu ți-aș spune să nu alegi. Dacă alegi ideea că totul este vechi, vei deveni bătrân. Dacă alegi ideea că totul este nou, vei deveni tânăr. Dacă mă înțelegi, eu spun să nu alegi, și vei vedea că ambele sunt adevărate. Atunci vei transcende orice clasificare. Nu ești nici tânăr, nici bătrân. Devii etern, ca un zeu, devii viața însăși.

Vei deveni plictisit dacă vei crede că totul este la fel. Repetiția te va ucide. Ai nevoie de ceva nerepetitiv ca să fii agil și viu. Ceva nou, evenimente noi care te fac să te simți viu și îți mențin atenția trează.

Ai privit vreodată un câine care stă liniștit? În fața lui se află o piatră; câinele nu-i va acorda vreo atenție. Mișcă piatra puțin, leag-o cu o sfoară și trage-o. Câinele va sări instantaneu și va izbucni în lătrat. Mișcarea te menține viu și orice plictis dispare. Câinele nu mai este adormit acum. Nu mai visează cu ochii deschiși. Va ieși brusc din cel mai adânc somn. Ceva s-a schimbat.

Schimbarea te provoacă la mișcare, dar prea multă mișcare devine deranjantă. Schimbarea permanentă te poate dezrădăcina la fel de mult ca permanenta neschimbare.

Așa se întâmplă în Occident. Oamenii își schimbă întruna viețile. Statisticienii spun că în Statele Unite, limita medie a timpului pe care un om îl petrece la același loc de muncă este de 3 ani. Oamenii își schimbă locurile de muncă, orașele, soțiile sau soții. Încearcă să schimbe totul, mașina în fiecare an, casa, valorile. Rolls Royce se fabrică în Anglia în ideea de a rezista o eternitate, cel puțin o viață. În America se fac mașini frumoase, dar durabilitatea nu este luată în calcul pentru că nimeni

nu va folosi aceeași mașină o viață. E suficient dacă funcționează un an. Americanii nu sunt preocupați de durabilitate când cumpără mașini; ei sunt interesați de posibilitatea de revânzare a mașinii. Americanii trăiesc într-o lume a schimbării; totul se schimbă; dar ei nu mai au rădăcini, le-au pierdut.

Întotdeauna am fost surprins când m-am întors în satul meu din India. Primul lucru care mă izbea era că timpul stătea în loc acolo. Totul părea a fi etern și neschimbat. Oamenii au rădăcini adânci aici. Sunt monotoni, dar au rădăcini foarte adânci. Se simt foarte bine și fericiți. Nu s-au înstrăinat. Nu se simt străini. Cum s-ar putea simți străini, când totul este la fel? Când s-au născut, totul în jur era la fel; când mor, lasă totul la fel. Totul este foarte stabil. Cum te poți simți înstrăinat aici? Tot satul e ca o mică familie.

În America nu mai sunt rădăcini. Nimeni nu știe unde îi e locul. Simțul apartenenței s-a pierdut. Dacă întrebi un american unde crede că îi este locul, va da din umeri. A locuit în atât de multe orașe, a schimbat atâtea licee și universități, încât nici nu mai știe sigur cine este el, identitatea lui devenind fluidă și eterică. Într-un fel este bine, pentru că acești oameni rămân vii și agili, chiar dacă nu mai au rădăcini nicăieri.

S-a experimentat cu ambele variante. Stabilitatea, apartenența, „nimic nou sub soare" au fost trăite timp de multe secole și au ruginit mintea omului. Oamenii se simțeau confortabil, dar nu erau prea vii. În America a apărut un curent de gândire nou care s-a propagat peste tot în lume, fiindcă America este viitorul omenirii. Acum oamenii sunt foarte vii, dar dezrădăcinați și nu mai știu unde le e locul. Acum se manifestă o puternică dorință de a aparține unui loc, nevoia de durabil, de stabil și de a avea un centru,

întrucât oamenii sunt ca pe roți, într-o agitație continuă și fără pic de odihnă. Este foarte stresant să fii permanent în schimbare. Schimbarea se accelerează pe zi ce trece. Totul se precipită cu o viteză uluitoare și haotică, iar oamenii se simt extrem de stresați, agitați și nervoși.

Ambele stiluri de viață au avantaje și dezavantaje. Trebuie realizată o sinteză între cele două orientări. Trebuie să fim conștienți că viața este veche și nouă în același timp; veche pentru că întregul trecut se continuă în prezent; nouă pentru că întregul viitor este potențial în prezent. Prezentul este apogeul trecutului și începutul viitorului. În *acum* se ascunde tot ce s-a întâmplat și tot ce se va întâmpla. Fiecare clipă este trecut și viitor deopotrivă, locul de întâlnire dintre trecut și viitor. Ceva este vechi și ceva este nou, și dacă devii conștient de ambele, te vei simți viu și înrădăcinat în același timp. Te vei simți liber și nestresat. Nu vei deveni placid, și vei fi conștient și atent.

Am auzit o poveste...

Doamna McMahon și-a ieșit din pepeni într-o după-amiază. A spart toate farfuriile și paharele și și-a distrus bucătăria care era altfel imaculată. A venit poliția și a dus-o la o clinică de boli mintale. Psihiatrul a cerut să-l vadă și pe soț.

„Știți cumva de ce s-a enervat așa de rău soția?", a întrebat doctorul. „De ce și-ar ieși din minți așa, deodată?"

„Sunt la fel de surprins ca dumneavoastră", a spus domnul McMahon. „Nu știu ce a pățit. Este o femeie foarte liniștită și muncitoare. A stat doar în bucătărie în ultimii 20 de ani."

E clar de ce a luat-o razna doamna McMahon. E la fel de simplu ca doi plus doi. E ușor să înnebunești dacă nu ieși din bucătărie timp de 20 de ani. Însă și opusul te poate înnebuni, dacă nu treci pe acasă timp de 20 de ani

și trăiești ca un om al străzii, veșnic pe drumuri și niciodată acasă, ajungând veșnic undeva și niciodată nicăieri. Dacă ai devenit nomad și nu mai ai o casă, și tu vei înnebuni.

Ambele situații luate separat sunt periculoase. Împreună îmbogățesc viața. Toate polaritățile îmbogățesc viața: yin și yang, masculin și feminin, lumină și întuneric, viață și moarte, Dumnezeu și Satana, sfânt și păcătos. Fără polarități, viața ar fi prea monotonă. Nu alege o viață monotonă! Devino mai bogat!

PARTEA A III-A

A relaționa din centrul tău

Toate relațiile sunt oglinzi. Te vezi în oglinda ființei celuilalt. Este greu să te vezi singur. Ai nevoie de celălalt, de oglindă, pentru a te vedea pe tine însuți. Unde poți găsi o oglindă mai bună decât ochii celuilalt?

Privește în ochii dușmanului și vei vedea o fațetă din tine. Privește în ochii persoanei iubite sau ai unui prieten și vei vedea o altă fațetă a ta. Privește în ochii unui om care îți e indiferent și vei vedea încă o fațetă a ta. Adună toate fațetele la un loc. Sunt ale tale, diverse aspecte ale ființei tale. Expune-te la situații diferite, la oameni diferiți și la lumi diferite și adună toată această bogăție, conștiență și vigilență. Apoi revino în centrul tău cu toată această conștiență, și meditația ta va fi mai profundă și mai bogată.

Convieţuirea cu alţii: regulile şi nerespectarea lor

Toată lumea se naşte liberă, dar moare în captivitate. Începutul vieţii este total liber şi natural până când intervin societatea, regulile şi regulamentele, moralitatea, disciplina şi educaţia. Atunci se pierd libertatea, naturaleţea şi spontaneitatea. Oamenii încep să-şi construiască o armură de protecţie, devin din ce în ce mai rigizi, iar flexibilitatea interioară nu se mai vede.

La graniţa fiinţei lor, oamenii ridică o fortăreaţă ca să se apere, să ascundă vulnerabilitatea, să poată reacţiona şi să-şi creeze un mediu sigur. Libertatea se pierde. Încep să se uite la ceilalţi, iar aprobarea, refuzul, condamnarea sau aprecierea acestora devin din ce în ce mai valoroase. Ceilalţi devin repere, şi fiecare începe să-i imite şi să-i urmeze pe ceilalţi.

Trebuie să trăim alături de ceilalţi, iar copiii sunt foarte maleabili şi flexibili; societatea începe să-i modeleze prin părinţi, profesori, şcoală, şi astfel copilul îşi dezvoltă tot mai mult caracterul în detrimentul fiinţei. Copilul învaţă toate regulile şi devine conformist sau rebel; ambele orientări îl ţin într-un fel de captivitate. Dacă devine conformist şi ortodox, se va înlănţui într-un fel. Dacă nu, va reacţiona, va deveni poate un hipiot şi va trăi în cealaltă extremă, care din nou îl va înlănţui într-un alt fel, fiindcă reacţia lui depinde de acelaşi lucru împotriva căruia reacţionează. Poţi fugi în extrema opusă, dar în profunzimea

minţii te revolţi împotriva acelorași reguli. Unii le urmează, iar alţii reacţionează împotriva lor. Conformiștii și rebelii se află în aceeași barcă. Stau cu spatele unii la ceilalţi, dar sunt în aceeași barcă.

Omul centrat în propria fiinţă nu este nici conformist, nici rebel. Este liber în mod natural. Nu se pronunţă nici în favoarea, nici în defavoarea unui lucru. Este doar el însuși. Nu are reguli de urmat sau de refuzat. Pur și simplu nu are reguli. Omul centrat în el însuși este religios în mod autentic: liber în propria fiinţă și neafectat de obiceiuri și condiţionări. Nu este culturalizat – nu în sensul că ar fi necivilizat și primitiv, căci este cea mai înaltă culme a civilizaţiei și culturii, dar nu e culturalizat. Și-a amplificat conștienţa și nu mai are nevoie de reguli pentru că le-a transcens. Este autentic nu dintr-o regulă a autenticităţii, ci prin destindere și naturaleţe; pur și simplu este autentic. Omul centrat simte compasiune nu de dragul vreunui concept, ci ca urmare a destinderii și autenticităţii. Nu este ceva deliberat; este doar un efect secundar al conștienţei amplificate. El nu este pro sau contra societăţii, ci e dincolo de ea. A redevenit copil, copilul unei lumi complet necunoscute, aflat într-o nouă dimensiune.

Fiecare copil se naște autentic și liber, până când intervine societatea; aceasta are și ea rolul ei. Nu e nimic rău în asta, întrucât un copil lăsat de capul lui nu va crește niciodată și va cădea la stadiul de animal. Societatea trebuie să intervină, dar trebuie depășită. Important este să reţii că societatea este doar un tunel prin care treci ca să ajungi altundeva. Nu trebuie să te oprești și să-ţi faci casa în societate. Societatea trebuie urmată și transcensă; regulile trebuie învăţate, apoi uitate.

Regulile vor veni în viaţa ta pentru că există ceilalţi. Nu ești singur. Copilul este complet singur în pântecul

mamei, nu are nevoie de reguli, moralitate, disciplină sau ordine. Regulile apar odată cu apariţia „celuilalt" în viaţa copilului: regulile vin din relaţii, pentru că nu ești singur. Trebuie să te gândești la ceilalţi și să ţii cont de ei. Chiar și prima respiraţie are un caracter social, în momentul naşterii. Dacă nu plânge la naștere, doctorii îl vor forţa pe copil să plângă. Dacă nu plânge în câteva minute, va muri. Trebuie să plângă, pentru că plânsul deschide canalul prin care va respira și îi curăţă gâtul. Trebuie forţat să plângă pentru că există ceilalţi și deja copilul începe să fie modelat.

Nu este rău că se întâmplă așa. Acest lucru trebuie să se întâmple, dar în așa fel încât copilul să nu-și piardă conștienţa și să nu se identifice cu un tipar cultural, să rămână liber în interior, să știe că regulile trebuie respectate, dar că regulile nu sunt viaţa, și să mai știe că trebuie să primească învăţătură. O societate corectă îl va învăţa astfel: „Regulile sunt bune pentru că trebuie să trăiești, să conviețuiești cu alţii, dar nu sunt absolute. Nu ţi se cere să rămâi legat de ele. Într-o zi, va trebui să le transcenzi". O societate este bună dacă îi învaţă pe membrii săi civilizaţia și transcendenţa.

Trebuie să asculţi de ceilalţi până la un punct; din acel punct încolo, trebuie să te asculţi pe tine. Spre final trebuie să te întorci de unde ai plecat. Înainte de a muri, trebuie să redevii copilul inocent, liber și natural, deoarece prin moarte intri din nou într-o dimensiune a solitudinii. Așa cum erai în pântec, prin moarte vei reintra pe tărâmul singurătăţii. Acolo nu există societatea. De-a lungul întregii tale vieţi trebuie să găsești câteva locuri și momente precum oazele în deșert, unde pur și simplu închizi ochii și treci dincolo de societate, în tine însuţi, în propriul tău pântec. Aceasta este meditaţia. Societatea există, dar tu închide ochii, uită de ea și plonjează în solitudine. Aici nu

există reguli, caracter, moralitate, cuvinte sau limbă. În interiorul tău poţi fi liber şi natural.

Evoluează către o stare de libertate şi naturaleţe. Chiar dacă este nevoie de o disciplină exterioară, în interior poţi rămâne sălbatic. Dacă rămâi sălbatic în interior, iar în exterior aplici lucrurile necesare societăţii, va veni un moment când vei transcende societatea.

Vă voi spune o poveste sufistă.

Un bătrân şi un tânăr călătoreau cu un măgar. Mergând pe jos, pe lângă măgar, au ajuns în apropierea unui oraş.

Pe lângă ei au trecut nişte copii. Copiii au început să chicotească şi să râdă, spunând: „Uitaţi-vă la proştii ăştia; au un măgar zdravăn, dar ei merg pe jos. Măcar bătrânul ar putea merge călare pe măgar".

Auzind copiii, bătrânul şi tânărul vorbesc între ei: „Ce facem acum? Oamenii râd şi în curând o să intrăm în oraş, aşa că ar fi bine să facem ce spuneau copiii". Bătrânul se urcă pe măgar şi tânărul merge în urma lui.

Apoi se apropie de ei nişte oameni, care se uită la ei şi zic: „Ia priviţi! Bătrânul e călare pe măgar şi bietul băiat merge pe jos. Este absurd! Bătrânul poate merge pe jos, băiatul e cel care ar trebui să fie pe măgar". Cei doi schimbă locurile, şi bărbatul merge acum pe jos, iar băiatul călare pe măgar.

Trec apoi pe lângă un alt grup, care exclamă: „Uitaţi-vă la proştii ăştia. Ce băiat arogant! Poate că bătrânul este tatăl sau profesorul lui, dar bietul de el merge pe jos, iar băiatul e călare pe măgar. Asta încalcă toate regulile!"

Ce să mai facă cei doi? Se hotărăsc să apeleze la încă o variantă posibilă, adică să se suie amândoi pe măgar. Mai merg puţin şi alţi oameni comentează: „Ia uitaţi-vă la oamenii ăştia, ce suflete rele au! Mai au un pic şi îi rup

măgarului şira spinării. Doi oameni pe un măgar? Mai bine ar căra ei măgarul în spate".

Bătrânul şi tânărul mai au o discuţie şi observă că se apropie de un râu şi de un pod. Acum au ajuns aproape de marginea oraşului, aşa că decid: „Este mai bine să facem aşa cum spuneau oamenii din oraş, altfel vom fi luaţi de proşti". Găsesc o bucată de bambus, leagă laolaltă picioarele măgarului şi îl cară amândoi pe umeri. Măgarul încearcă să se opună cu toată forţa, după cum e năravul îndărătnic al măgarilor. Încearcă să scape, pentru că el nu crede în societate şi în ce spun alţii. Însă cei doi bărbaţi sunt puternici, iar măgarul poate doar să ragă.

O mulţime de oameni urcă pe pod, şi când se întâlnesc la jumătatea podului cu cei doi, se aud voci spunând: „Uitaţi ce proşti! Nu am văzut niciodată doi proşti mai mari! Măgarii se folosesc la cărat oameni, nu oamenii la cărat măgari pe umeri. Aţi înnebunit?"

Auzind murmurul din uriaşa mulţime, măgarul devine atât de agitat, încât scapă şi sare peste pod direct în râu. Cei doi aleargă spre râu, dar găsesc măgarul mort. Se aşează pe malul râului amândoi, iar bătrânul spune: „Ascultă-mă..."

Nu este o poveste obişnuită. Bătrânul era un maestru sufist, un iluminat, şi tânărul era discipolul lui. Bătrânul încerca să-l înveţe o lecţie. Maeştrii sufişti creează întotdeauna situaţii reale; ei cred că nimeni nu poate învăţa dacă nu se loveşte de situaţii reale. Acesta a fost doar un scenariu pentru tânăr. Aşa că bătrânul îi spune tânărului: „Iată, vei muri ca măgarul acesta dacă asculţi prea mult de oameni. Nu te sinchisi de ce spun alţii, pentru că sunt milioane, fiecare cu mintea şi cu părerile lui diferite. Îţi vei găsi sfârşitul dacă asculţi de părerile tuturor".

Nu asculta de nimeni și rămâi autentic. Fii indiferent la ce spun alții. Dacă asculți la ei, o vei lua când încolo, când încoace, și nu vei ajunge niciodată la centrul tău lăuntric.

Termenul „excentric" este foarte frumos. El înseamnă „descentrat", adică nebun. Toți oamenii sunt descentrați și te ajută să devii și tu descentrat. Mama te împinge către nord, tata către sud; unchiul îți spune ceva, fratele altceva. Soția, desigur, te mai împinge într-o altă direcție, și cu toții încearcă să te dirijeze spre ceva. Încet, se apropie un moment când simți că nu ai ajuns nicăieri. Te trezești la intersecție și ești împins de la nord la sud, de la sud la est, de la est la vest, fără să te mai poți deplasa. Pe nesimțite, viața ta ajunge să arate astfel, iar tu devii descentrat. Situația asta va continua atât timp cât vei asculta de alții, nu de centrul tău interior.

Meditația urmărește doar să te centreze, să te ajute să ajungi la propriul tău centru.

Ascultă-ți vocea interioară, simte-o și urmeaz-o. Vei începe să râzi de părerile celorlalți sau pur și simplu vei deveni indiferent la ele. De îndată ce te-ai centrat, devii un om puternic și nimeni nu te mai poate împinge în vreo direcție. Nimeni nu va mai îndrăzni. Ai o putere atât de mare, ești atât de centrat, încât vei uita orice păreri despre tine pe care le-ai auzit în jur. Oricine vine la tine cu sfaturi va uita că a venit la tine ca să te împingă să faci ceva anume. Va uita, pentru că va simți că ai o putere mai mare decât el.

În acest mod, un singur om poate deveni atât de puternic încât întreaga societate și istorie nu-l pot clinti nici măcar un milimetru. Așa au trăit Buddha și Iisus. Îl poți omorî pe Iisus, dar nu-l poți clinti. Îi poți distruge corpul, dar nu-l poți împinge nici un milimetru mai încolo. Nu pentru că ar fi încăpățânat sau obtuz, ci pentru că este

centrat în propria lui ființă. El știe ce este bine pentru el și ce îi aduce beatitudine. El a trăit toate experiențele; nu-l poți ademeni spre noi țeluri; nimeni nu îi poate vinde un alt obiectiv. El a ajuns acasă. Te poate asculta cu răbdare, dar nu-l poți clinti. Este centrat.

Centrarea este primul pas către a deveni natural și liber în manifestări; dacă ești natural și liber în manifestări fără a fi centrat, oricine te poate duce oriunde. De aceea copiilor nu li se poate permite să fie naturali și liberi; încă nu s-au maturizat suficient. Își vor irosi viețile dacă sunt doar naturali, liberi, alergând peste tot. Prin urmare, eu spun că societatea face ceea ce este necesar, protejându-i ca în interiorul unei fortărețe. Copiii au nevoie de protecție; sunt vulnerabili; pot fi distruși de oricine. Nu-și vor putea găsi calea. Au nevoie de o armură sub forma unei personalități.

Dacă această armură devine viața ta, atunci ești pierdut. Nu trebuie să devii fortăreața; trebuie să rămâi stăpânul și să poți ieși din armura personalității. Altfel, în loc să fie un mod de protecție, se va transforma în închisoare. Trebuie să fii capabil să ieși din propriul caracter și să lași deoparte principiile tale. Dacă situația o cere, trebuie să poți răspunde într-un mod nou. Dacă îți pierzi această capacitate, vei deveni rigid și îți vei pierde libertatea, naturalețea și flexibilitatea.

Flexibilitate înseamnă tinerețe. Rigiditate înseamnă bătrânețe. Cu cât ești mai flexibil, cu atât ești mai tânăr. Cu cât ești mai rigid, cu atât ești mai bătrân. Moartea este rigiditate absolută. Viața este libertate și flexibilitate absolută.

Trebuie să ții minte acest lucru.

Începe din centru

Viaţa în exterior este un ciclon, un conflict, o agitaţie şi un efort constante. Dar este aşa doar la suprafaţă, tot aşa cum doar la suprafaţă se manifestă oceanul prin valuri, zgomot asurzitor, luptă continuă. Nu doar asta este viaţa. În profunzime există un centru fără sunete, conflicte şi lupte. În centrul ei, viaţa este o curgere liniştită şi relaxată, un râu curgător lipsit de agitaţie, luptă şi violenţă. Te poţi identifica cu suprafaţa, cu exteriorul. Atunci vei cădea pradă anxietăţii. Aşa se întâmplă cu toţi oamenii; se identifică cu lupta şi agitaţia de la suprafaţa vieţii.

Este normal ca la suprafaţă totul să fie agitat. Nu este nimic rău în asta. Dar dacă îţi poţi întinde rădăcinile până în centru, agitaţia de la suprafaţă va căpăta o frumuseţe aparte. Dacă poţi fi tăcut în interior, toate sunetele din exterior se transformă în muzică. Atunci nimic nu este greşit şi totul devine un joc. Vei înnebuni dacă te identifici complet cu suprafaţa şi dacă nu cunoşti miezul interior şi centrul tăcut. Şi aproape toţi oamenii sunt nebuni.

Tehnici precum yoga, meditaţia, zen te ajută să restabileşti legătura cu centrul. Acestea au rolul de a te ajuta să păşeşti spre interior, să uiţi puţin de suprafaţă şi să te relaxezi atât de profund în propriul tău sine, încât exteriorul să dispară şi să rămână doar interiorul. Nu este dificil, odată ce ştii cum să păşeşti către interior. Este foarte dificil dacă ştii doar să te agăţi cu mintea de exterior. Nu este deloc greu să te relaxezi în sinele tău; greu este să nu te agăţi de suprafaţă.

Am auzit cândva o poveste sufistă...

Un fachir sufist călătorea în miezul nopţii şi s-a pierdut. Era atât de întuneric, că nu vedea pe unde merge. A făcut un pas şi n-a mai simţit nimic sub picioare. S-a prins

de o ramură de copac şi şi-a salvat viaţa, dar era înspăimântat. Nu ştia ce se află jos în beznă sau cât de adânc e abisul. Noaptea era rece.

A strigat după ajutor, dar nu l-a auzit nimeni. Se auzea doar ecoul lui. Noaptea era atât de rece, că mâinile îi îngheţau, şi ştia că mai devreme sau mai târziu nu se va mai putea ţine de ramură. Deja puterea mâinilor îi slăbea. Moartea se apropia; putea muri în orice moment. A venit şi ultima clipă. Era terifiat. Simţea că moare dintr-o clipă în alta, şi ramura îi aluneca din palme. Nu se mai putea ţine, aşa că a trebuit să-şi dea drumul. Numai că, de cum a căzut, a început să danseze: nu era nici un hău, sub picioarele lui era pământ solid şi sigur! Şi el suferise o noapte întreagă...

La fel păţim şi noi. Ne agăţăm de suprafaţă şi ne este teamă că ne pierdem cu totul dacă părăsim suprafaţa. De fapt, tocmai agăţându-ne de suprafaţă ne pierdem cu adevărat. În abisurile noastre este întuneric şi nu vedem cât de adânci sunt; nu vedem decât ceea ce există la suprafaţă.

Toate tehnicile de meditaţie au rolul de a-ţi da curaj, de a te ajuta să fii mai puternic şi aventuros, ca să te poţi dezlipi de suprafaţă şi să cazi în tine însuţi. Ceea ce pare un abis, întuneric fără de capăt, este tocmai baza fiinţei tale. Când părăseşti periferia, suprafaţa fiinţei tale, vei fi centrat.

Centrarea este scopul meditaţiei. Odată centrat, vei putea în continuare să ajungi la periferia ta, dar vei fi complet diferit. Calitatea conştiinţei se schimbă cu totul. Vei putea intra în contact cu periferia, dar nu vei mai fi niciodată periferia; vei rămâne în centrul fiinţei. Este foarte frumos să rămâi în centrul tău în timp ce eşti angajat în activităţi la periferie. Atunci activităţile tale

vor deveni un joc frumos de care te vei bucura. Nu există nici un conflict. Este doar un joc. Ceea ce se întâmplă la periferie nu va mai crea atâta tensiune, nu te va mai apăsa atât de mult, pentru că vei putea reveni la sursa originară, cufundându-te în centrul fiinţei tale. Te vei simţi proaspăt, întinerit şi vei putea reveni la periferie din nou. Drumul este scurt odată ce l-ai descoperit. Nu călătoreşti altundeva decât în sinele tău, nu are cum să fie un drum lung. Singurul obstacol este agăţarea de suprafaţă, de teamă că te pierzi dacă o părăseşti.

Frica îţi dă sentimentul că vei muri. Călătoria spre centrul interior este un fel de moarte, în sensul că moare identificarea ta cu periferia şi apare un nou sens al fiinţei tale.

Renunţă la acţiune

Dacă ar fi să spunem în câteva cuvinte în ce constau tehnicile de meditaţie, putem spune că meditaţia este o relaxare profundă şi totală în interiorul fiinţei.

Suntem mereu tensionaţi; asta vine din faptul că stăm mereu agăţaţi de ceva. Nu suntem niciodată relaxaţi sau degajaţi. Întotdeauna *facem* ceva. Acest *facem* este problema. Niciodată nu suntem într-o stare de nonacţiune, în care să lăsăm lucrurile să se întâmple, iar noi doar să le acceptăm, nefăcând nimic. Aerul intră şi iese, sângele circulă, corpul este viu, briza suflă, lumea îşi duce existenţa şi tu nu faci nimic; nu eşti tu făptuitorul. Pur şi simplu te relaxezi şi lucrurile se întâmplă.

Eşti total relaxat când lucrurile se întâmplă, şi nu eşti făptuitorul. Când eşti făptuitorul, lucrurile nu se întâmplă, ci sunt manipulate de tine, iar tu eşti tensionat.

Te relaxezi parţial când dormi, dar nici atunci total. Până şi în timpul somnului eşti manipulator şi nu permiţi să se întâmple orice. Uită-te la un adult cum doarme şi vei vedea că tot corpul îi este tensionat. Uită-te la un copil cum doarme şi vei vedea că este foarte relaxat. Nici în somn nu eşti relaxat; eşti tensionat, te agiţi, te mişti, te lupţi cu ceva. Pe faţa ta se citeşte tensiunea. În vis te lupţi cu alţii, protejezi pe cineva sau ceva, faci aceleaşi lucruri pe care le faci când eşti treaz şi le repeţi într-o dramă interioară. Nu eşti relaxat; nu te abandonezi cu totul.

De aceea somnul a devenit dificil pentru atât de mulţi oameni. Dacă această tendinţă se menţine, psihologii cred că nimeni nu va mai putea dormi natural. Somnul va trebui să fie indus chimic pentru că nimeni nu va mai putea adormi. Nu suntem foarte departe de această zi. Deja ne îndreptăm spre ea deoarece chiar şi în somn suntem doar parţial adormiţi şi relaxaţi.

Meditaţia este cel mai adânc somn. Este o relaxare totală, cu ceva în plus; rămâi complet relaxat şi totuşi atent. Conştienţa este prezentă. Somnul total în prezenţa conştienţei este meditaţie. Eşti perfect atent, se întâmplă lucruri, dar tu nu opui rezistenţă, nu lupţi, nu faci nimic. Făptuitorul nu este prezent; făptuitorul doarme. Doar martorul este prezent; doar atenţia fără acţiune este prezentă. Nimic nu te poate tulbura în această stare.

Nimic nu te poate deranja dacă ştii să te relaxezi. Dacă nu ştii s-o faci, *totul* te va deranja. Nu te deranjează ceva anume, ci totul este un pretext de a te simţi deranjat. Aproape întotdeauna eşti pregătit să fii deranjat. Dacă ceva nu te deranjează, altceva te va deranja. Eşti pregătit, deci ai o tendinţă de a fi deranjat. Vei fi deranjat chiar şi după ce au fost înlăturate toate sursele de deranj. Vei crea tu o sursă. Dacă nu apare nimic din exterior, vei crea tu

ceva din interior: o idee, un gând și gata, vei fi deranjat. Ai nevoie de orice pretext.

Când știi cum să te relaxezi, nimic nu te mai poate deranja. Lumea și lucrurile rămân neschimbate, dar tu nu vei mai avea tendința de a fi deranjat sau de a fi permanent pregătit să fii deranjat. Tot ce se va întâmpla în jurul tău te va relaxa, până și zgomotul traficului de afară sau agitația din piață. Totul depinde de tine. Aceasta este o calitate interioară.

Cu cât te apropii de centrul tău, cu atât crește calitatea relaxării, și cu cât te apropii de periferie, cu atât vei fi mai deranjat. Tulburarea îți arată că ți-ai ridicat casa aproape de suprafață și că este o casă falsă. Adevărata ta casă este în centrul ființei tale.

O tehnică de centrare: inima plină de pace

Există o tehnică în *Vijnana Bhairava Tantra* a lui Shiva:

Stai într-o poziție comodă și răspândește tot mai multă pace în zona cuprinsă între subsuori.

Această metodă este foarte simplă și miraculoasă. Încearc-o! Oricine o poate încerca fără niciun risc. În primul rând găsește-ți o poziție ușoară și relaxantă în care să te așezi. Nu te forța să adopți o poziție dificilă. Buddha stă într-o anumită poziție pentru că așa îi este ușor. Poate deveni ușor și pentru tine dacă o practici o vreme, dar la început va fi dificil. Nu este nevoie să exersezi. Începe cu o poziție pe care îți vine ușor să o practici acum. Nu te chinui. Te poți așeza și relaxa pe un scaun. Important este să ai corpul relaxat.

Închide ochii și simte... simte-ți corpul în fiecare părticică a lui. Începe cu picioarele și vezi dacă simți tensiune în ele. Dacă simți, mărește tensiunea și mai mult. Dacă simți tensiune în piciorul drept de exemplu, amplifică tensiunea la un nivel maxim, apoi brusc relaxează piciorul, ca să simți cum se instalează acolo relaxarea. Parcurge apoi cu atenția întregul corp și caută locurile tensionate. Oriunde simți tensiune, amplific-o, pentru că este mai ușor să induci relaxarea când tensiunea este intensă. Altfel va fi foarte dificil, pentru că nu-ți vei dea seama. Este ușor să treci de la o extremă la alta pentru că extrema însăși te împinge spre cealaltă extremă. Dacă simți tensiune la nivelul feței, încordează toți mușchii faciali atât de tare, încât să simți că nu mai reziști, după care relaxează-i brusc. Aplică aceeași metodă ca să-ți relaxezi toate zonele corpului.

Fii mai atent la mușchii faciali, fiindcă ei conțin peste 90% din tensiune. Restul de 10% se află în corp. Cea mai puternică tensiune se află în minte, de aceea fața devine locul de stocare a tensiunilor. Așadar, încordează toată fața la maximum, simțind-o puternic tensionată, apoi relaxeaz-o deodată.

Explorează tensiunile din corpul tău după această metodă timp de 5 minute, ca să te asiguri că fiecare zonă din corp este relaxată. Poți efectua metoda aceasta șezând, stând întins pe pat sau în orice altă poziție relaxantă pentru tine. *Stai într-o poziție comodă și răspândește tot mai multă pace în zona cuprinsă între subsuori.*

Apoi, când simți că te-ai așezat într-o poziție confortabilă, nu mai fi prea atent la corp. Simte doar că este relaxat și uită de el. Vei crea tensiune dacă îți vei aduce aminte de corp. De aceea îți cer să nu-i acorzi atenție. Relaxează corpul și uită de el. Uitare înseamnă relaxare.

Ori de câte ori îți amintești prea mult, tocmai această amintire creează tensiune în corp.

Poate nu ai observat, dar poți încerca un experiment foarte ușor. Prima dată îți iei pulsul. Apoi închizi ochii, îți îndrepți atenția asupra pulsului timp de 5 minute și îți iei din nou pulsul. Pulsul va fi acum mai puternic pentru că atenția ta l-a accelerat. Niciodată pulsul nu este înregistrat cu precizie la doctor. Este mai rapid decât era înainte de consultație. Pulsul crește de îndată ce îți atinge doctorul mâna.

Când îți îndrepți conștiința asupra unei părți din corp, acea zonă va deveni tensionată. Tu devii tensionat când te observă cineva; întregul corp devine tensionat. Ești diferit când ești singur. Te-ai schimbat de îndată ce a intrat cineva pe ușă, și întregul corp începe să funcționeze cu o viteză mai mare. Prin urmare, nu face prea mare caz de relaxare, altminteri vei deveni obsedat de ea. Timp de 5 minute, pur și simplu relaxează-te și uită de corp. Uitarea te va ajuta și va aduce mai multă relaxare în corp.

... răspândește tot mai multă pace în zona cuprinsă între subsuori.

Închide ochii și simte zona cuprinsă între subsuori, zona inimii, a pieptului. Prima dată simte strict zona dintre subsuori, îndreptându-ți toată atenția și conștiența într-acolo. Uită de restul corpului și urmărește doar zona inimii, între subsuori și piept, și simte cum toată această zonă este indundată de o pace adâncă.

Din momentul în care corpul s-a relaxat, inima va fi cuprinsă instantaneu de pace. Inima devine liniștită, relaxată, armonioasă. Uită de restul corpului și îndreaptă-ți toată atenția către zona inimii, cea cuprinsă între subsuori, zona pieptului, și simte-o umplută cu o mare pace.

Există anumite zone în corp unde pot fi create emoții în mod conștient. Între subsuori se află centrul inimii, iar acesta este sursa păcii din întregul tău corp. Pacea vine întotdeauna din inimă, ori de câte ori o simți. Inima radiază pace. Așa se explică de ce oamenii din întreaga lume, indiferent de religie, țară sau cultură, cred că iubirea se simte undeva în apropierea inimii. Nu există o explicație științifică. Oricând te gândești la iubire, te gândești la inimă. În realitate, când ești îndrăgostit, ești relaxat, iar relaxarea aduce cu sine o pace interioară. Acea pace vine din inimă.

Așa că pacea și iubirea au ajuns să fie asociate una cu cealaltă. Când iubești, ești plin de pace; când nu iubești, ești tulburat. Datorită păcii interioare, inima a fost asociată astfel cu iubirea.

Poți face două lucruri. Poți căuta iubirea, și uneori vei simți pacea. Această cale este însă periculoasă din cauză că persoana pe care o iubești a devenit mai importantă decât tine. Iar celălalt *este celălalt*, și tu devii dependent. Așadar, iubirea îți aduce pace, dar nu întotdeauna. Există multe turbulențe, momente de angoasă și anxietate în urma intrării celuilalt în lumea ta. Ori de câte ori apare cineva în viața ta, vor exista turbulențe pentru că doar la suprafață vă întâlniți. Suprafața va fi cuprinsă de valuri. Doar uneori, atunci când amândoi sunteți profund îndrăgostiți, te vei simți relaxat și inima va iradia pace.

Iubirea îți poate oferi frânturi de pace, dar acestea nu vor prinde niciodată rădăcini. Pacea eternă nu poate fi atinsă prin iubire. Între frânturi vor fi multe conflicte, violență, ură și furie.

Cealaltă cale de a găsi pacea este cea directă, nu prin iubire. Dacă poți găsi pacea în mod direct – și aceasta este metoda în acest sens –, viața ta se va umple de iubire.

Calitatea acestei iubiri va fi diferită. Nu va fi posesivă, nu va fi centrată pe o persoană. Nu va fi dependentă și nu va face pe nimeni dependent de tine. Iubirea va fi doar dragoste, compasiune și empatie profunde. Atunci nimeni nu te poate deranja, nici măcar iubitul, întrucât pacea izvorăște din tine și iubirea este doar umbra acestei păci interioare. Relația dintre iubire și pace s-a inversat.

Buddha iubește fără ca iubirea lui să implice angoase. Tu suferi dacă iubești și suferi dacă nu iubești. Când nu iubești, suferi din lipsa iubirii. Când iubești, suferi din cauza prezenței iubirii. Te afli la suprafață și orice faci îți poate oferi doar satisfacții de moment, după care cazi din nou în abisul întunecat.

Prima dată trebuie să cunoști tu însuți pacea. Va urma de la sine independența, iar iubirea nu va mai fi o nevoie. Nu te vei mai simți ca într-o închisoare atunci când vei iubi și nu vei mai simți iubirea ca pe un fel de dependență, sclavie, obligație. Atunci iubirea va fi doar bucuria de a oferi. Vei avea atât de multă pace în tine încât vei vrea să o oferi altora. Vei oferi fără să ceri în schimb. Va fi iubire necondiționată. Vei descoperi secretul că tot ce oferi devine al tău. Cu cât descoperi mai profund această comoară infinită, cu atât poți oferi mai mult oamenilor. Izvorul este inepuizabil.

Iubirea trebuie să urmeze păcii interioare, ca o umbră a ei. De obicei se întâmplă invers: pacea vine ca o umbră a iubirii. Când iubirea apare în viața ta ca un efect al păcii, atunci iubirea este frumoasă. Altfel, iubirea va crea și urâțenie, devine o boală, o febră.

... răspândește tot mai multă pace în zona cuprinsă între subsuori.

Devino conștient de zona dintre subsuori și simte că se umple de pace. Simte pacea, și vei simți că toată zona

e plină de pace. A fost dintotdeauna plină de pace, dar nu ți-ai dat seama niciodată. Faci acest lucru doar ca să fii mai atent, să fii mai aproape de casă. Când simți pacea, ești departe de suprafață. Nu înseamnă că nu se va întâmpla nimic la suprafață, dar când încerci acest experiment și te umpli de pace, te vei distanța de ceea ce se întâmplă la suprafață. Zgomotul străzii continuă să existe, dar este la mare distanță acum. Este acolo, dar nu mai deranjează. Dimpotrivă, îți aduce o pace și mai adâncă.

Este un miracol. Copiii se joacă, cineva ascultă radioul, oamenii se ceartă prin preajmă și întreaga lume se va învârti în jurul tău, dar tu vei simți că există o imensă distanță între tine și lumea exterioară. Retragerea ta în interior a creat distanța. Toată agitația periferiei este aici, dar ți se pare că este altundeva. Nu ești implicat în ea. Nimic nu te tulbură, așa că nu ești afectat. Aceasta este transcendența.

Inima este sursa naturală a păcii. Nu creezi nimic. Doar călătorești până la sursa care este întotdeauna acolo. Imaginația te va ajuta să devii conștient de faptul că inima ți-e plină de pace; nu imaginația creează pacea. Aceasta este diferența dintre atitudinea orientală și hipnoza occidentală. Cei care practică hipnoza cred că tu o creezi prin imaginație, însă misticii orientali știu că pur și simplu te racordezi la ceva ce există acolo deja.

Ceea ce creezi prin imaginație nu poate fi permanent; nu există în realitate, deci este fals, și creezi doar o halucinație. Este mai bine să fii tulburat și real decât să trăiești o pace halucinatorie, căci în cazul acesta nu este vorba despre o creștere. Pur și simplu te intoxici cu ea. Mai devreme sau mai târziu va trebui să o lași în urmă, fiindcă mai devreme sau mai târziu realitatea va distruge iluzia.

Realitatea distruge inevitabil orice iluzie. Realitatea nu poate fi distrusă.

O realitate mai înaltă va spulbera realitatea periferiei; de aceea, Shankara și alți filosofi orientali susțin că lumea este o iluzie. Nu că lumea este o iluzie, dar ei au cunoscut o realitate mai înaltă, iar de la acea înălțime, lumea apare ca un vis. Este la o distanță infinită, atât de departe încât nu mai poate fi simțită ca reală. Zgomotul străzii va fi ca un vis ireal. Nu te poate atinge cu nimic. Doar există și trece pe lângă tine. Și când nu ești atins de realitate, cum mai poți simți că este realitate? Realitatea este simțită doar când pătrunde în profunzimea ta. Cu cât pătrunde mai adânc, cu atât este simțită mai reală.

Shankara spune că lumea este ireală. Pesemne că ajunsese într-un loc aflat la o distanță atât de mare, încât tot ce se întâmpla în exterior părea ca un vis. Lumea era în jurul lui, dar părea ireală pentru că nu-l putea pătrunde. Pătrunderea este măsura realității. Dacă arunc cu o piatră spre tine, ea te lovește. Lovitura te pătrunde, și această pătrundere conferă realitate pietrei. Dacă arunc o piatră și te atinge, dar nu te pătrunde, în adâncul tău vei auzi coliziunea pietrei cu corpul tău, dar nu vei fi tulburat. Vei simți că este falsă, ireală, iluzorie.

Dar tu ești atât de aproape de periferie, încât dacă arunc cu o piatră spre tine, vei fi rănit. Nu vorbesc despre corp aici. Corpul va fi lovit în ambele cazuri. Dacă arunc cu o piatră spre Buddha, corpul lui va fi rănit ca și al tău. Însă Buddha nu se află la periferia ființei, rădăcinile lui sunt înfipte în centrul său. Distanța este atât de mare că el va auzi căderea pietrei fără a fi rănit. Ființa va rămâne neatinsă, fără urme. Această ființă neatinsă de nimic va simți piatra ca și cum ar fi fost aruncată într-un vis. Buddha spune că nimic nu are substanță și totul este „fără substanță". Lumea este golită de substanță, ceea ce este identic cu ideea lui Shankara că lumea este iluzorie.

Încearcă acest exercițiu. Când simți că te umple pacea între subsuori și că pătrunde în centrul inimii, lumea îți va părea iluzorie. Acesta este semnul că ai intrat în meditație. faptul că lumea îți pare iluzorie, că o simți astfel. *Nu te gândi* că lumea este iluzorie; nu este nevoie să te gândești; o *simți* iluzorie. Îți vei spune deodată: „Ce s-a întâmplat cu lumea?" Lumea a devenit brusc un vis. Este acolo, o existență ca un vis, fără substanță. Pare reală, precum un film pe ecran. Poate fi chiar tridimensională. Seamănă cu ceva real, dar este doar o proiecție.

Nu vreau să spun că lumea ar fi cu adevărat o proiecție, că ar fi cu adevărat ireală – nu. Lumea este reală, dar distanța față de ea apare și se tot mărește. Îți poți da seama dacă distanța se mărește în funcție de cum simți realitatea. Aceasta este măsura meditației. Nu este un adevăr că lumea este ireală, dar dacă lumea a devenit ireală pentru tine, înseamnă că acum ești centrat în ființa ta. Acum distanța dintre tine și suprafață este atât de mare, încât poți privi suprafața ca pe ceva obiectiv, diferit de ceea ce ești tu. Nu te identifici cu suprafața.

Această tehnică este foarte ușoară și nu va lua mult timp. Uneori se întâmplă ca oamenii să simtă de la prima încercare frumusețea și miracolul ei. Încearc-o! Nu fi dezamăgit dacă nu simți nimic din prima încercare. Așteaptă și continuă să o exersezi. Este atât de ușoară, că o poți exersa oricând. O poți face așezat în pat înainte de somn; o poți exersa dimineața după ce te-ai trezit. Fă mai întâi exercițiul și ridică-te din pat după aceea. Chiar și 10 minute sunt suficiente. Poți să-l faci timp de 10 minute înainte de somn. Vezi lumea ca fiind ireală, și somnul tău va fi atât de profund, încât poate vei spune că niciodată

nu ai mai dormit așa bine. Dacă lumea devine ireală chiar înainte de a adormi, vei visa mai puțin, pentru că visele nu pot continua dacă lumea a devenit un vis. Dacă lumea este ireală, vei fi complet relaxat, pentru că realitatea lumii nu te va deranja.

Această tehnică este bună pentru cei care suferă de insomnie. Este foarte benefică. Tensiunile dispar dacă lumea este ireală. Dacă te poți îndepărta de periferie, deja ai pătruns într-o stare de somn. Înainte să vină somnul, deja ești adânc cufundat în el. Dimineața va fi frumoasă pentru că te vei simți revigorat și tânăr. Întreaga ta energie va vibra pentru că revii la periferie din centrul tău.

Nu deschide ochii imediat cum te-ai trezit. Încearcă acest experiment timp de 10 minute și abia apoi deschide ochii. Corpul este relaxat după toată noaptea și se simte viu și energic. Ești deja relaxat, așa că nu va dura mult. Doar rămâi relaxat. Devino conștient de zona dintre sub-suori și simte că este inundată cu o pace profundă. Rămâi în acea pace timp de 10 minute, apoi deschide ochii.

Lumea îți va părea total diferită, pentru că pacea va radia și prin ochii tăi. Toată ziua te vei simți diferit. Mai mult, vei simți că oamenii se comportă diferit cu tine.

La orice relație contribui cu ceva. Dacă se schimbă felul în care contribui, oamenii se comportă diferit, fiindcă simt că ești un om diferit. Poate nu sunt conștienți de acest lucru, dar când ești încărcat cu pace, toți se comportă diferit față de tine. Vor fi mai iubitori, mai amabili, mai deschiși și mai apropiați. A apărut un magnet. Pacea este magnetul.

Când ești plin de pace, oamenii se apropie de tine; când ești tulburat, oamenii fug de tine. Este un fenomen fizic și îl poți observa ușor. Când ești plin de pace, vei simți că toată lumea vrea să se apropie deoarece pacea radiază

și emite o vibrație în jurul tău. Se creează cercuri de pace în jurul tău, și oricine se apropie de tine vrea să fie și mai aproape, ca și cum ar vrea să se așeze sub un copac și să se relaxeze.

Persoana cu pace interioară are o umbră în jurul ei. Oriunde merge, toată lumea vrea să-i fie aproape și are încredere în ea. Persoana cu agitație, conflicte, anxietate și tensiuni interioare îi va alunga pe ceilalți. Oricine se apropie devine temător și o va percepe ca fiind periculoasă.

Oferi ceea ce ai, oferi asta constant. Poate vrei să iubești pe cineva, dar dacă ești foarte tulburat în interior, chiar și persoana iubită te va părăsi; va vrea să scape de tine pentru că o secătuiești de energie și nu se va simți fericită alături de tine. După întâlnirea cu tine se va simți obosită și epuizată, pentru că nu există în tine un izvor dătător de viață; în tine există o energie distructivă.

Deci nu doar tu vei simți că ești diferit; și ceilalți vor simți că ești diferit.

Stilul tău de viață se poate schimba dacă te apropii puțin mai mult de centrul tău, și același efect se va produce asupra aspectului tău fizic și asupra activităților tale. Dacă ești plin de pace, întreaga lume capătă o atitudine plină de pace față de tine. Este o reflexie. Ceea ce ești se reflectă peste tot în jur. Toată lumea devine o oglindă.

Povestea lui/Povestea ei

Unul dintre cele mai ciudate fenomene constă în faptul că de mii de ani, bărbații și femeile trăiesc împreună și totuși rămân niște străini. Fac copii, dar rămân străini unii față de alții. Abordarea feminină și cea masculină sunt

atât de opuse încât nu există nici o speranţă ca ei să aibă o viaţă liniştită fără un efort conştient, fără meditaţie.

Sunt foarte preocupat de felul în care iubirea şi meditaţia pot fi puse în legătură în aşa fel încât orice relaţie de iubire să devină automat un parteneriat în meditaţie şi fiecare meditaţie să te facă atât de conştient, încât să nu mai fie nevoie să cazi în iubire, ci să te ridici prin iubire. Poţi găsi un prieten în mod conştient şi deliberat.

Iubirea va deveni mai profundă odată cu meditaţia, şi invers: când meditaţia înfloreşte, iubirea înfloreşte şi ea, dar la un alt nivel.

Cu soţul sau soţia nu eşti conectat în meditaţie. Nu staţi împreună în tăcere o oră doar ca să vă simţiţi conştiinţele reciproc. Vă certaţi sau faceţi dragoste şi, în ambele situaţii, sunteţi conectaţi între voi cu corpurile, cu partea fizică, cu biologia şi hormonii, nu cu miezul interior al fiecăruia. Sufletele rămân separate.

La templu, la biserică sau la primărie, doar cu corpurile vă căsătoriţi. Sufletele rămân la mii de kilometri distanţă. Nici măcar atunci când faceţi dragoste nu sunteţi prezenţi. Poate el se gândeşte la Cleopatra, la Elena din Troia sau la o vedetă. Tu poate te gândeşti la altcineva. Poate de asta închid femeile ochii, ca să nu vadă faţa soţului, să nu fie deranjate. Poate ea se gândeşte la Alexandru cel Mare, Ivan cel Groaznic sau altcineva, şi când îşi priveşte soţul, totul se destramă, pentru că el arată ca un şoricel.

Nici măcar în acele momente frumoase care ar trebui să fie sacre, meditative, cufundate într-o tăcere adâncă, nu eşti singur cu iubitul sau iubita. E plin de oameni în jur. Mintea ta se gândeşte la cineva, iar mintea soţiei la altcineva. Atunci sexul devine robotizat şi mecanic. O forţă biologică vă ţine sclavi, şi voi o numiţi iubire.

Am auzit că într-o dimineaţă, un beţiv a văzut un bărbat care făcea flotări pe plajă. Beţivul s-a dus spre el, s-a uitat atent din mai multe unghiuri şi i-a spus: „Nu vreau să intervin într-o chestiune atât de intimă, dar trebuie să-ţi spun că iubita ta a plecat. Ca să nu mai faci efort degeaba. Ridică-te şi află unde s-a dus!"

Cam aşa stau lucrurile. Când faci dragoste, femeia este prezentă? Bărbatul este prezent? Sau participaţi doar la un ritual, ceva ce trebuie făcut, o obligaţie care trebuie îndeplinită?

Dacă vrei o relaţie armonioasă cu partenerul tău, învaţă să fii mai meditativ. Iubirea singură nu e de ajuns. Iubirea este oarbă; meditaţia îi redă vederea şi înţelegerea. Când iubirea ta este iubire şi meditaţie în acelaşi timp, atunci sunteţi amândoi camarazi de călătorie. Nu mai este o relaţie obişnuită între doi oameni. Relaţia devine o prietenie pe drumul de descoperire a misterelor vieţii.

Bărbatul se va plictisi să călătorească singur, femeia se va plictisi să călătorească singură, aşa cum s-a întâmplat în trecut. Căci văzând acest conflict continuu dintre ei, toate religiile au hotărât că cei care vor să urmeze o cale spirituală trebuie să renunţe la celălalt. Călugării şi călugăriţele trebuie să fie celibatari. Dar câţi dintre ei sau ele s-au iluminat de 5000 de ani încoace? Dacă îi numeri pe degete, nici nu fac zece în total. Şi au fost milioane de călugări şi călugăriţe în rândul budiştilor, hinduşilor, creştinilor, musulmanilor. Ce s-a întâmplat?

Drumul este lung. Obiectivul nu este atât de îndepărtat, dar dacă vrei să mergi la vecin, ai nevoie de două picioare. Cât de departe poţi ajunge într-un picior?

Bărbaţii şi femeile împreună, într-o strânsă prietenie, în iubire şi relaţie meditativă, ca un întreg organic, pot atinge acest obiectiv oricând îşi doresc. Obiectivul nu se

află în afara ta; este în inima ciclonului, în cel mai adânc punct interior al fiinţei. Poţi găsi acest loc doar când eşti întreg, şi nu poţi fi întreg fără celălalt.

Bărbatul şi femeia sunt două părţi ale aceluiaşi întreg.

În loc să vă pierdeţi timpul cu certurile, mai bine încercaţi să vă înţelegeţi reciproc. Încearcă să te pui în locul celuilalt, să vezi cum percepe viaţa un bărbat sau o femeie. Patru ochi văd întotdeauna mai bine decât doi; aşa, câmpul tău vizual se va extinde în toate cele patru direcţii.

Reţineţi însă un lucru: fără meditaţie, iubirea sfârşeşte în eşec. Nu ai cum să reuşeşti fără ea. Te poţi preface şi îi poţi păcăli pe alţii, dar nu te poţi păcăli pe tine. Ştii acolo, în adâncul tău, că toate promisiunile pe care ţi le-a făcut iubirea au rămas neîmplinite.

Doar prin meditaţie începe iubirea să capete culori noi, o muzică nouă, dansuri noi, deoarece meditaţia îţi oferă adâncimea de care ai nevoie pentru a înţelege polul opus, iar conflictul dispare ca urmare a înţelegerii.

Toate conflictele din lume există din cauza neînţelegerii. Spui ceva, soţia înţelege altceva. Soţia spune ceva, tu înţelegi altceva.

Am văzut cupluri vechi de 35 sau chiar 40 de ani, şi totuşi ambii parteneri păreau la fel de imaturi ca în primele lor zile. Se plângeau de aceleaşi lucruri: „Ea nu înţelege ce îi spun eu". Aţi fost 40 de ani împreună şi nu aţi reuşit să găsiţi o modalitate de exprimare, astfel ca soţia să înţeleagă exact ce vrei să spui, iar tu să înţelegi exact ce vrea să spună ea.

În afară de meditaţie, nu cred că există vreun alt mod prin care să rezolvi acest conflict.

Meditaţia îţi oferă calitatea tăcerii, a conştienţei, o ascultare activă şi răbdare, capacitatea de a te pune în pielea celuilalt.

Boala nu este fără soluţie. Doar că nu ai încercat medicamentul potrivit.

Aş vrea să-ţi spun că termenul *medicină* are rădăcină comună cu *meditaţia*. Medicina vindecă organismul; meditaţia vindecă sufletul. Medicina vindecă partea materială; meditaţia vindecă partea spirituală.

Oamenii convieţuiesc, dar sufletele lor sunt pline de răni. De aceea simt durere la orice lucru mărunt.

Mulla Nasruddin m-a întrebat: „Ce să fac? Orice spun, sunt prost înţeles şi imediat dau de bucluc".

I-am spus: „Încearcă un lucru: rămâi tăcut şi nu spune nimic".

A doua zi era şi mai disperat. L-am întrebat ce s-a întâmplat.

Mi-a zis: „N-ar trebui să cer sfaturi de la tine. În fiecare zi ne certam, dar rămâneam la stadiul de vorbe. Ieri, din cauza sfatului tău, am luat bătaie!"

L-am întrebat: „Ce s-a întâmplat?"

Mi-a spus: „Am rămas tăcut. Ea m-a tot întrebat lucruri şi eu m-am încăpăţânat să rămân tăcut. Atunci ea mi-a spus: «Nu ai de gând să vorbeşti?» Eu am rămas tot tăcut. Aşa că a început să arunce cu lucruri în mine. Era foarte furioasă şi mi-a spus: «Am ajuns de la rău la mai rău. Măcar înainte vorbeam; acum nici să vorbim nu mai putem!»"

I-am spus: „Sună foarte rău".

El a spus: „Tu zici că sună rău? Tot cartierul s-a adunat şi a început să mă întrebe ce s-a întâmplat şi de ce nu vorbesc. Cineva a spus chiar că poate sunt posedat de diavol. M-am gândit că acum o să se trezească un idiot să mă ia la bătaie ca să scoată diavolul din mine. Atunci am spus: «Staţi! Nu sunt posedat de diavol. Nu vreau să vorbesc pentru că orice spun naşte un scandal. Eu spun ceva, apoi are ea de zis ceva, apoi eu trebuie să spun ceva şi nimeni

nu știe când o să se termine treaba asta. Doar meditam în tăcere, fără să fac vreun rău cuiva, și deodată tot cartierul este împotriva mea!»"

Oamenii trăiesc fără să înțeleagă nimic. Orice fac ei sfârșește dezastruos.

Dacă iubești un bărbat, meditația va fi cel mai frumos cadou pe care i-l poți oferi. Dacă iubești o femeie, un diamant ar fi un cadou lipsit de valoare; meditația ar fi un cadou mult mai valoros, care îți va aduce bucurie în viață.

Suntem capabili să trăim în bucurie pură, dar nu știm cum s-o facem. Singuri suntem în cel mai bun caz triști. Împreună construim un iad! Chiar și Jean-Paul Sartre, un bărbat de o mare inteligență, a spus că celălalt este iadul, că singurătatea este mai bună, că nu poți face nimic bun cu celălalt. A devenit atât de pesimist încât a spus că este imposibil să faci ceva cu celălalt, celălalt este iadul. Dacă privim lumea obișnuită, are dreptate.

Cu meditație, celălalt devine raiul. Din păcate, Jean-Paul Sartre nu știa de meditație. Aceasta este nefericirea occidentalilor. Ei ratează splendoarea vieții pentru că nu cunosc meditația, în timp ce orientalii o ratează pentru că nu cunosc iubirea.

Pentru mine, bărbatul și femeia sunt jumătățile unui întreg, așa cum sunt iubirea și meditația. Meditația este bărbatul; iubirea este femeia. În întâlnirea meditației cu iubirea se întâlnesc bărbatul cu femeia. În acea uniune, construim ființa umană transcendentală, care nu este nici masculină, nici feminină.

Nu avem nici o speranță până când nu dăm naștere ființei umane transcendentale pe acest pământ.

Dragostea ca meditație

Tantra a fost înțeleasă prost dintotdeauna. Nu poate fi înțeleasă de oamenii obișnuiți. Este o formă de rugăciune și nu are nimic de-a face cu sexul. Nici măcar iubirea nu are nimic de-a face cu sexul. Când iubirea devine meditație sau rugă, energiile se întâlnesc, se unesc și se topesc una în alta ca într-o rugăciune; nu mai este joc sau distracție; este devoțiune.

Iată o tehnică tantrică de abordare a dragostei ca meditație.

În timp ce ești mângâiat, pătrunde în mângâiere cum ai pătrunde în eternitatea vieții.

Această tehnică pornește de la iubire. Iubirea este experiența cea mai apropiată de relaxare. Dacă nu poți iubi, îți este imposibil să te relaxezi. Dacă te poți relaxa, viața ta devine plină de iubire.

O persoană tensionată nu poate iubi. De ce? O persoană tensionată trăiește întotdeauna cu un scop. O persoană de acest fel poate câștiga bani, dar nu poate iubi, pentru că iubirea este fără scop. Iubirea nu este un obiect. Nu o poți acumula; nu o poți obține dintr-un cont bancar; nu o poți folosi ca să-ți întărești egoul. Iubirea este cel mai absurd act, fără vreun sens ascuns, fără vreun scop. Există pur și simplu pentru sine, pentru nimic altceva.

Câștigi bani *pentru* ceva. Banii sunt un mijloc. Construiești o casă ca să trăiască cineva în ea – casa e tot un mijloc. Iubirea nu este un mijloc. De ce iubești? Pentru ce iubești? Iubirea este scopul în sine. De aceea, o minte calculată și logică ce gândește mereu în termeni de scop

nu poate iubi. Iar mintea care gândește în termeni de scop va fi tensionată, din cauză că scopul poate fi atins doar în viitor, niciodată aici și acum. Construiești o casă. Nu poți trăi în ea acum, trebuie să o construiești întâi. Vei putea trăi în ea în viitor, nu acum. Câștigi bani și economiile se vor aduna în cont în viitor, nu acum. Mijloacele se află în prezent, dar scopul se află în viitor.

Iubirea este întotdeauna aici; nu are viitor. De aceea iubirea este atât de apropiată de meditație. De aceea moartea este și ea atât de aproape de meditație. Moartea este întotdeauna aici și acum; nu se va putea întâmpla în viitor. Poți muri în viitor? Poți muri doar în prezent. Nimeni nu a murit vreodată în viitor. Cum poți muri în viitor? Sau cum poți muri în trecut? Trecutul a fost, nu mai este, așa că nu poți muri în el. Moartea se află întotdeauna în prezent. Moartea, iubirea, meditația, toate se întâmplă în prezent. Nu poți iubi dacă te temi de moarte. Nu poți medita dacă te temi de iubire. Dacă te temi de meditație, viața ta va fi inutilă. Inutilă nu în sensul lipsei unui scop, ci în sensul că niciodată nu vei putea simți beatitudine. Va fi zadarnică.

Poate pare bizar că le-am asociat pe toate trei: iubirea, meditația și moartea. Nu este bizar; cele trei sunt experiențe similare. Dacă trăiești una, le vei trăi și pe celelalte două.

Această tehnică se concentrează pe iubire, spunând: *În timp ce ești mângâiat, pătrunde în mângâiere cum ai pătrunde în eternitatea vieții.* Ce înseamnă asta? Înseamnă multe. În primul rând înseamnă că trecutul și viitorul nu mai există când ești iubit. Te muți în dimensiunea prezentului, în *acum*.

Ai iubit pe cineva vreodată? Dacă ai iubit, înseamnă că știi că mintea dispare. De aceea așa-zișii înțelepți spun

că îndrăgostiții sunt orbi, și-au pierdut mințile, sunt nebuni. În esență, ei au dreptate. Îndrăgostiții *sunt* orbi pentru că nu mai au ochi pentru viitor, ca să calculeze ce vor face. Sunt orbi și nu văd nici trecutul. Ce s-a întâmplat cu îndrăgostiții? Ei se mută în aici și acum fără să se gândească la trecut, la viitor sau la consecințe. De aceea se spune că dragostea este oarbă. Pentru cei calculați, ei sunt orbi, iar pentru cei necalculați, ei sunt văzători. Necalculații cred că iubirea este adevărata vedere.

În primul rând, când apare iubirea, trecutul și viitorul dispar. Mai trebuie înțeleasă o nuanță aici. Când nu există trecut și viitor, mai putem numi acest moment prezent? Prezentul există doar între trecut și viitor. Este relativ. Dacă nu există trecut și viitor, cum să mai vorbim despre prezent? Nu mai are sens. De aceea, Shiva nu folosește cuvântul *prezent*. El spune *viața eternă*. Se referă la eternitate și la faptul că pășești în ea.

Împărțim timpul în trei segmente: trecut, prezent, viitor. Această împărțire este cât se poate de falsă. Timpul este doar trecut și viitor. Prezentul nu face parte din timp. Ceea ce este acum nu este timp, pentru că nu trece niciodată. Este veșnic aici. Acum este întotdeauna aici. Acum este eternul.

Dacă te muți din trecut, nu te muți niciodată în prezent. Din trecut te muți întotdeauna în viitor. Prezentul nu este acolo. Din prezent nu poți trece niciodată în viitor. Din prezent te duci din ce în ce mai adânc în prezent, mai mult și mai mult în prezent. Aceasta este viața eternă, fără de sfârșit.

Putem spune așa: timpul este din trecut până în viitor. Timpul presupune o deplasare în plan orizontal, în linie dreaptă. Când ești în prezent, dimensiunea se schimbă și te deplasezi în plan vertical, în jos sau în sus, spre vârfuri

sau spre abisuri, dar niciodată nu te deplasezi pe orizontală. Buddha și Shiva trăiesc în eternitate, nu în timp.

Cineva l-a întrebat pe Iisus: „Ce se va întâmpla în Împărăția lui Dumnezeu?" Bărbatul care a întrebat nu se referea la timp. El întreba ce urma să se întâmple cu dorințele lui și cum vor fi ele satisfăcute. Voia să știe dacă va fi viață eternă sau moarte, dacă va mai exista nefericire sau dacă oamenii vor mai fi inferiori și superiori. Curiozitatea lui era lumească atunci când a întrebat cum va fi în Împărăția lui Dumnezeu. Iisus i-a răspuns precum un călugăr zen: „Acolo timp nu va mai fi".

Probabil că omul care a primit răspunsul nu a înțeles ce voia să spună prin asta. Iisus a spus că „timpul nu va mai fi", pentru că timpul este orizontal, iar Împărăția lui Dumnezeu este verticală; este eternă. Este întotdeauna aici! Trebuie doar să te îndepărtezi de timp ca să o descoperi.

Așadar, iubirea este prima ușă. Prin ea treci dincolo de timp. De aceea toată lumea vrea să fie iubită și să iubească și nimeni nu știe de ce iubirea este atât de importantă, de ce există atât de multă nevoie de iubire. Până nu știi exact de ce, nu poți iubi și nu poți fi iubit, deoarece iubirea este unul dintre cele mai profunde fenomene pe acest pământ.

Continuăm să credem că orice om este capabil de iubire așa cum este el. Lucrurile nu stau așa. De aici izvorăște frustrarea. Iubirea este o dimensiune diferită, și dacă încerci să iubești pe cineva în timp, vei fi epuizat de atâta efort. În timp, iubirea este imposibilă.

Privesc în față și văd un zid; dacă îmi mut privirea, văd cerul. Când privești în timp, vezi mereu un zid. Când privești dincolo de timp, vezi cerul infinit. Iubirea deschide ușa infinității, eternității existenței.

Nu fi un iubit distant, care rămâne în exterior. Devino plin de iubire și deschide ușa eternității. Când iubești pe

cineva, ești acolo ca cel care iubește? Dacă ești, atunci te afli în timp, și iubirea este falsă. Dacă încă ești acolo și poți spune „eu sunt", atunci poți fi aproape în mod fizic, dar spiritual ești extrem de departe.

Când iubești, *tu* nu trebuie să mai exiști; doar iubirea există. Devino iubirea. În timp ce-ți mângâi partenerul, devino mângâierea însăși. În timpul sărutului, nu fi cel care sărută sau este sărutat; fii sărutul însuși. Uită complet de ego, lasă-l să se topească în actul sărutului. Pătrunde atât de adânc în actul iubirii, încât actorul să dispară de tot. Dacă nu poți pătrunde în iubire, este dificil să pătrunzi în actul de a mânca sau de a te plimba, pentru că iubirea este cel mai ușor mod de a dizolva egoul. De aceea egotiștii nu pot iubi. Ei pot vorbi despre iubire, o pot cânta, pot scrie despre ea, dar nu pot iubi. Egoul nu poate iubi.

Devino iubirea. Când îmbrățișezi, pierde-te în îmbrățișare și sărut. Uită de tine total, așa încât să poți spune că nu mai exiști și că doar iubirea există. Atunci nu inima, ci iubirea bate în pieptul tău. Nu sângele, ci iubirea circulă. Nu ochii văd, ci iubirea vede. Nu mâinile ating, ci iubirea atinge.

Devino iubire și pătrunde în viața eternă. Iubirea îți schimbă dimensiunea deodată. Ești aruncat în afara timpului și plonjezi în eternitate. Iubirea poate fi o meditație profundă, cea mai profundă. Iubiții cunosc uneori ce nu au cunoscut sfinții. Iubiții au atins acel centru pe care l-au ratat yoghinii. Numai că, dacă nu transformi iubirea în meditație, vei cunoaște doar o mică frântură. Tantra înseamnă transformarea iubirii în meditație. Acum înțelegi de ce tantra vorbește atât de mult despre iubire și sex. De ce? Fiindcă iubirea este cea mai ușoară cale, ușa naturală, prin care transcenzi lumea și dimensiunea orizontală a existenței.

Priviți imaginile din Orient cu Shiva și consoarta lui, Devi. Priviți-le atent! Cei doi nu par să fie doi. Sunt unul. Uniunea este atât de adâncă, încât ei s-au transformat în simboluri. Cu toții am văzut *shivalinga*. Este un simbol falic, organul sexual al lui Shiva, dar acesta nu este singur, se află pe vaginul lui Devi. Vechii hinduși erau foarte îndrăzneți. Acum, când vedeți *shivalinga*, nu mai știți că e un simbol falic. Am uitat; am încercat să uităm complet acest detaliu.

Carl Jung descrie în memoriile lui autobiografice o întâmplare foarte frumoasă și amuzantă. Ajunsese în India și a vizitat Konark, iar templul Konark geme de simboluri falice și de imagini cu *shivalinga*. Pundit-ul care îl însoțea i-a explicat totul, cu excepția sculpturilor *shivalinga*. Și erau multe, era greu să le evite. Jung a remarcat situația și, ca să-l tachineze pe pundit, îl tot întreba ce sunt acelea. Așa că punditul i-a șoptit la ureche: „Nu mă întreba aici. Îți spun după. Este o chestiune intimă".

Probabil Jung a râs în sinea lui de felul în care au ajuns să fie hindușii de azi. Când au ieșit din templu, pundit-ul s-a apropiat și i-a spus: „Nu a fost bine să mă întrebi asta de față cu alții. Acum îți voi spune. Este secret". Și din nou i-a șoptit lui Jung: „Sunt organele noastre intime".

Jung s-a întors în Europa și a întâlnit un mare învățat, Heinrich Zimmer, un inițiat în gândirea, mitologia și filosofia orientală. I-a povestit întâmplarea. Zimmer avea una dintre cele mai strălucite minți și a încercat să pătrundă gândirea indiană, îndrăgostit fiind de India și de perspectiva orientală, ilogică și mistică asupra vieții. Când l-a auzit pe Jung, a râs și a spus: „S-a produs o schimbare. Cunosc mari indieni cum ar fi Buddha, Krishna, Mahavira. Ce spui tu nu spune nimic despre marii indieni, ci doar despre indieni".

Iubirea este marea poartă. În tantra, sexul nu este condamnabil. În tantra, sexul este sămânța și iubirea este floarea. Condamnă sămânța și vei condamna și floarea. Sexul poate deveni iubire. Sexul rămâne infantil dacă nu se maturizează în iubire. Condamnă infantilitatea lui, dar nu condamna sexul. Iubirea trebuie să înflorească, sexul trebuie să devină iubire. Dacă nu devine iubire, nu sexul poartă vina, ci tu.

Sexul nu trebuie să rămână sex. Aceasta este învățătura tantrică. Sexul trebuie transformat în iubire. Nici iubirea nu trebuie să rămână iubire. Iubirea trebuie transformată în lumină, în experiență meditativă și, la apogeu, într-o culme mistică. Cum să transformi iubirea? Fii actul și uită că ești actorul. Când iubești, fii iubirea, doar iubirea. Atunci nu mai este iubirea ta sau a mea sau a altcuiva. Este pur și simplu iubirea. Când tu nu mai exiști și te-ai predat în mâinile energiei supreme, când iubești, nu tu ești cel care iubește. Când iubirea te-a înghițit, tu ai dispărut cu totul; ai devenit doar energie curgătoare.

D.H. Lawrence, care a avut una dintre cele mai creative minți ale epocii lui, a fost un adept al tantrei, fie că a știut-o, fie că nu. A fost condamnat în Occident, iar cărțile lui au fost interzise. S-au deschis multe procese pe seama afirmației lui care spunea că „energia sexuală este singura energie, iar dacă o condamnați și reprimați, vă opuneți universului. Niciodată nu veți mai fi capabili să cunoașteți culmea înfloritoare a acestei energii. Reprimată, această energie devine urâtă – acesta este cercul vicios!"

Preoții, moraliștii și alți așa-ziși oameni religioși continuă să condamne sexul. Ei susțin că sexul este murdar. Iar când îl reprimi, el chiar devine urât. Și atunci ei exclamă: „Priviți! Este adevărat ce am spus. Ați demonstrat că este așa. Ce faceți voi este urât și voi știți că este urât!"

Dar nu sexul este urât, preoţii l-au urâţit. După ce l-au transformat în ceva urât, se grăbesc să exclame că au avut dreptate. Şi cum ei au demonstrat că au dreptate, voi continuaţi să-l faceţi din ce în ce mai urât.

Sexul este o energie inocentă; este viaţa care curge prin tine, existenţa vie din tine. Nu o schilodi! Dă-i voie să urce către înălţimi. Ceea ce înseamnă că sexul trebuie să devină iubire. Care este diferenţa? Când mintea ta este sexuală, pe celălalt îl exploatezi; celălalt este doar un instrument pe care îl foloseşti şi îl arunci. Când sexul este iubire, nu mai este centrat pe sine. Este centrat pe celălalt, care devine important şi unic.

Nu îl mai exploatezi pe celălalt, ci dimpotrivă, vă uniţi amândoi într-o experienţă profundă. Participaţi împreună la o experienţă profundă, nu ca exploatator şi exploatat. Vă ajutaţi reciproc să păşiţi într-o nouă lume a iubirii. Sexul este exploatare. Iubirea este o călătorie împreună într-o lume diferită.

Dacă această călătorie nu este momentană şi trecătoare, ci devine meditaţie, dacă poţi uita complet de tine, iar atât cel care iubeşte, cât şi cel care este iubit dispar şi rămâne doar iubirea care curge, atunci, spune tantra, viaţa eternă e a voastră.

PARTEA A IV-A

Meditaţii pentru viaţa de zi cu zi

În trecut s-a perpetuat o greşeală: meditezi 20 de minute sau meditezi de trei ori pe zi sau de cinci ori pe zi. Ideea era să aloci câteva minute zilnic pentru meditaţie. Dar ce vei face în restul de 23 de ore şi 40 de minute? Cu siguranţă ceva ce nu are nici o legătură cu meditaţia. Firește că tot ce ai câștigat în 20 de minute ai pierdut în restul zilei.

Aş vrea să priveşti meditaţia dintr-un unghi complet diferit. Poţi învăţa să meditezi timp de 20 sau 40 de minute; a învăţa este una, dar apoi trebuie să aplici ce ai învăţat în tot restul zilei. Meditaţia trebuie să devină firească şi prezentă ca bătăile inimii.

Firesc și ușor

Oricând ai timp, relaxează-ţi sistemul respirator preţ de câteva minute. Nu e nevoie să relaxezi tot corpul. Poţi fi în tren sau în mașină și nimeni nu va observa că faci ceva. Doar relaxează-ţi respiraţia, așa încât să funcţioneze firesc. Apoi închide ochii și observă cum aerul intră și iese, intră și iese...

Nu te concentra! Dacă te concentrezi, vei crea probleme, fiindcă atunci totul va deveni o sursă de tulburare. Dacă încerci să te concentrezi în mașină, zgomotul devine deranjant, pasagerul de alături devine deranjant.

Meditaţia nu înseamnă concentrare. Este doar conștientizare. Te relaxezi și urmărești respiraţia. Nu exclude nimic din raza observării tale. Mașina huruie; acceptă zgomotul, este în regulă. Traficul zumzăie în jur; este în regulă, face parte din viaţă. Pasagerul de lângă tine sforăie; acceptă și asta. Nu respinge nimic!

Nu poţi evita adevărul. Este mai bine să-l privești direct, să-l accepţi, să-l trăiești. Odată ce trăiești viaţa în adevăr și autenticitate, acceptându-te așa cum ești, toate problemele dispar, pentru că se evaporă orice conflict și nu mai ești divizat. Vocea ta devine unitară și toată fiinţa ta devine o orchestră. Așa cum ești acum, când spui ceva, corpul tău spune altceva; când gura spune un lucru, ochii tăi spun altceva în același timp.

Deseori vin oamenii la mine și îi întreb: „Cum ești?" Îmi răspund: „Foarte, foarte fericit". Nu pot să-i cred, pentru că fețele lor sunt placide, lipsite de bucurie și încântare. Ochii lor nu strălucesc, nu transmit lumină. Când ei spun că sunt fericiți, nici măcar cuvântul *fericit* nu sună fericit. Sună ca și cum l-ar spune în silă. Tonul, vocea, fața, modul în care stau, totul minte și spune altceva.

Privește oamenii. Privește-i atent când spun că sunt fericiți. Caută indicii. Chiar sunt fericiți? Imediat vei vedea că ceva din ei îi contrazice. Privește-te și pe tine la fel. Când spui că ești fericit, nu ești, va apărea o tulburare în respirația ta. Respirația nu mai poate fi firească. Este imposibil, pentru că adevărul este că nu ești fericit. Dacă ai fi spus că ești nefericit, respirația ar fi rămas naturală. Nu exista nici un conflict interior. Dar ai spus că ești fericit. Imediat ai reprimat ceva ce voia să iasă la suprafață. Prin acest efort, respirația își pierde ritmul firesc. Fața nu mai are grația ei, ochii capătă o privire înșelătoare.

Prima dată privește-i pe alții pentru că e mai ușor. Față de ei poți fi mai obiectiv. După ce observi indiciile, caută aceleași indicii la tine. Observă că vocea ta are o notă muzicală când spui adevărul; când nu spui adevărul, vocea transmite o tonalitate falsă.

Când spui adevărul, rămâi întreg; când minți, te divizezi, apare un conflict. Observă aceste fenomene subtile care sunt efectul unității sau divizării.

Când ești unitar, vei vedea instantaneu că ești fericit. Aceasta este semnificația cuvântului *yoga*. Asta înțeleg eu prin yoghin: un om unitar, în acord cu el însuși, ale cărui părți sunt toate în interrelație și nu sunt contradictorii; sunt interdependente, fără conflicte, în pace unele cu altele. O mare prietenie există în ființa unui astfel de om. Este întreg.

Uneori, foarte rar, se poate întâmpla să te simți așa. Privești sălbăticia nesfârșită a oceanului și deodată uiți de orice divizare și schizofrenie. Te relaxezi. Sau te plimbi prin Himalaya, vezi zăpada neatinsă de pe vârfurile munților și ești brusc învăluit de o senzație de răcoare, și nu este nevoie să fii fals pentru că nu există nici un om în jur față de care să fii fals. Devii unitar. Sau asculți o muzică superbă și deodată devii unitar. Ori de câte ori și în orice context te simți unitar, vei simți că te umpli de pace, fericire, beatitudine. Te simți împlinit.

Nu este nevoie să aștepți astfel de momente; ele pot fi parte din viața ta obișnuită. Aceste momente extraordinare pot deveni momente obișnuite. Asta încearcă să atingă zen-ul. Poți trăi o viață extraordinară ducând o viață obișnuită, când tai lemne sau cari apă de la fântână, simțindu-te în largul tău. Poți simți asta când faci curat, gătești, speli haine, pentru că aici este vorba de a participa cu toată ființa la activitatea respectivă, a te bucura și a fi încântat de ceea ce faci.

Respirația este secretul

Privește copiii. Ei respiră corect. Pieptul copiilor este complet neafectat de respirație. Ei își umflă și dezumflă burta. Copiii respiră din burtă. Toți copiii au o mică burtică, și ea există datorită respirației, fiind rezervorul lor de energie.

Așa se respiră corect. Ține minte să nu folosești prea mult pieptul; folosește-l foarte rar, doar în caz de urgență. Dacă alergi ca să-ți salvezi viața, atunci poți folosi pieptul. Este doar un dispozitiv de urgență. Atunci poți folosi respirația superficială și rapidă ca să alergi. Altfel nu trebuie

să-l folosești. Mai ţine minte un lucru: pieptul se foloseşte doar în caz de urgenţă pentru că este dificil să respiri firesc în situaţii de urgenţă. Dacă respiri firesc, eşti atât de calm şi liniştit încât nu poţi alerga sau lupta; eşti ca un buddha. Dacă respiri normal în situaţii de criză, de exemplu în cazul în care îţi ia casa foc, nu vei putea salva nimic. Sau dacă un tigru te atacă în pădure şi tu respiri normal, nu vei reacţiona. Este ca şi cum i-ai spune să facă ce vrea el cu tine. Nu te vei putea proteja.

Aşadar, natura te-a înzestrat cu tehnologie pentru cazuri de urgenţă: pieptul. Când te atacă un tigru, renunţi la respiraţia firească şi respiri din piept. Pieptul îţi oferă o capacitatea mai mare de respirare, ca să poţi alerga sau lupta şi ca să consumi energie rapid. Există doar două alternative în cazuri de urgenţă: lupta sau fuga. Ambele au nevoie de o energie fără profunzime, dar intensă, de o stare fără profunzime, dar foarte agitată şi tensionată.

În schimb, dacă respiri din piept permanent, vei crea tensiune la nivelul minţii şi vei trăi permanent într-o stare de frică, pentru că respiraţia din piept se foloseşte în situaţiile de frică. Dacă ţi-ai făcut un obicei din a respira aşa, vei fi întruna temător, încordat şi gata de fugă. Nu există nici un duşman în apropiere, dar tu îţi vei imagina că există. Aşa apare paranoia.

În Occident, câţiva oameni precum Alexander Lowen şi alţi bioenergeticieni au studiat acest fenomen. Ei au observat că oamenii fricoşi au pieptul tensionat şi respiră foarte superficial. Dacă ar respira mai profund, ca respiraţia lor să atingă nivelul burţii, centrul *hara*, frica ar dispărea. Ida Rolf a inventat una dintre cele mai frumoase metode de schimbare a structurii interioare a corpului, numită *Rolfing*. Dacă ai respirat incorect mulţi ani, musculatura ta s-a dezvoltat într-un fel anume şi te va împiedica

să respiri profund. Chiar dacă faci un efort conştient ca să respiri profund preţ de câteva secunde, imediat după aceea vei reveni la respiraţia superficială din piept. Trebuie modificată musculatura; odată modificată, teama şi tensiunea dispar.

Urmăreşte cât de firesc respiră copiii. Dă voie burţii să se umfle când inspiri şi să se dezumfle când expiri, şi creează un astfel de ritm încât să devină aproape o muzică a energiei tale, un dans ritmat şi armonios. Te vei simţi relaxat, viu şi plin de o vitalitate de care nu te credeai capabil.

Atenţia relaxată

Shiva a descris următoarea tehnică de meditaţie în *Vijnana Bhairava Tantra:*

În momentul în care atenţia ta se aprinde, chiar atunci, trăieşte experienţa.

În această tehnică trebuie să-ţi dezvolţi întâi atenţia. Trebuie să dezvolţi o atitudine atentă. Abia atunci vei putea folosi această tehnică şi vei putea trăi experienţa – experienţa de a te percepe pe tine însuţi. Privind o simplă floare, te poţi percepe pe tine. Atunci nu te rezumi doar la privitul florii, ci te priveşti şi pe tine, dar numai dacă cunoşti secretul atenţiei.

Poţi să te uiţi la o floare şi să crezi că realmente te uiţi la ea, dar tu de fapt să te *gândeşti* la floare şi să ratezi floarea însăşi. Nu mai eşti prezent, te-ai dus altundeva. Atenţia este autentică atunci când priveşti floarea şi nu mai faci altceva, ca şi cum mintea s-ar opri de tot şi nu te

gândești la nimic. Ești aici, și floarea este aici, și nu vă desparte nici un gând.

Dacă poți face asta, vei descoperi că deodată atenția va reveni de la floare la tine și se va crea un cerc. Privești floarea și privirea se întoarce spre tine. Floarea va reflecta privirea ta și o va întoarce la tine. Lucrul acesta se întâmplă dacă nu există gânduri. Nu privești doar floarea, privești și privitorul. Atunci privitorul și floarea devin două obiecte, și tu ești martorul amândurora.

Înainte de toate, atenția trebuie exersată, pentru că acum nu ești atent. Atenția ta acum este de scurtă durată și sare de la un lucru la altul. Nici măcar un moment nu poți fi atent cu adevărat. Nici chiar când vorbesc eu nu auzi toate cuvintele mele. Auzi un cuvânt, apoi atenția îți fuge altundeva; apoi revii, auzi alt cuvânt și iar atenția dispare. Auzi câteva cuvinte și umpli golurile dintre ele și crezi că m-ai ascultat. Este treaba ta ce înțelegi din asta; este propria ta creație. Ai ascultat câteva cuvinte spuse de mine, umpli goluri cu ce vrei tu și se schimbă totul! Eu spun un cuvânt și tu începi să te gândești la el. Nu poți rămâne în tăcere.

Dacă poți rămâne tăcut în timp ce asculți, vei fi mai atent.

Atenția este o vigilență tăcută, fără intervenția gândurilor. Dezvoltă-ți acest tip de atenție. O poți dezvolta doar prin practică; nu există o altă metodă. Exersează oriunde și oricând, iar ea se va dezvolta.

Călătorești cu mașina sau cu trenul. Ce faci când călătorești? Încearcă să dezvolți atenția. Nu pierde timpul. În acele 30 de minute cât călătorești, o poți dezvolta. Nu gândi. Uită-te la cineva, uită-te la tren sau pe geam, afară, dar *fii privirea* și nu te gândi la nimic. Oprește-te din gândit. Fii doar prezent și privește. Privirea va fi directă,

pătrunzătoare, și orice lucru la care te uiți îți va reflecta privirea înapoi, iar tu vei deveni conștient de privitor.

Nu ești conștient de tine pentru că te împiedică un zid. Când privești o floare, gândurile îți modifică privirea și îți influențează percepția. Privirea se îndreaptă către floare; ea revine, dar este iarăși schimbată de gânduri. Iar când se întoarce la tine, tu nu mai ești acolo. Ai plecat altundeva, nu mai ești acolo.

Orice privire a ta se întoarce la tine. Totul este reflectat, totul primește un răspuns, dar tu nu mai ești acolo să-l primești. Așa că fii prezent și primește-o. Poți încerca o zi întreagă acest exercițiu folosind diverse lucruri, și așa îți vei dezvolta atenția. Cu atenția aceea, fă exercițiul acesta:

În momentul în care atenția ta se aprinde, chiar atunci, trăiește experiența.

Atunci privește oriunde. Privește și doar atât. Atenția s-a aprins, și vei avea experiența percepției de sine. Însă prima condiție este să ai capacitatea de a fi atent.

Nu este nevoie să-ți rezervi un timp special pentru asta. Poți fi atent când mănânci, când faci baie sau ești sub duș. Dar care este problema? Problema este că facem totul cu mintea și planificăm neîncetat viitorul. Călătorești cu trenul, dar mintea ta deja planifică și programează alte călătorii. Oprește-te din acest obicei.

Un călugăr zen, Bokuju, a spus: „Aceasta este singura meditație pe care o cunosc. Când mănânc, mănânc. Când mă plimb, mă plimb. Când dorm, dorm. Orice se întâmplă, se întâmplă. Nu intervin niciodată".

Acesta este secretul: lipsa intervenției. Orice apare, lasă să apară; tu doar fii prezent. În felul acesta îți dezvolți atenția. Iar când vei avea atenția necesară, tehnica va fi ușoară.

În momentul în care atenţia ta se aprinde, chiar atunci, trăieşte experienţa.

Îl vei percepe pe cel care percepe; te vei întoarce la tine însuţi. Vei fi reflectat de peste tot. Întreaga existenţă va deveni ca o oglindă şi vei fi reflectat peste tot. Doar atunci vei începe să te cunoşti, nu înainte.

Eşti un fenomen infinit, şi oglinzile obişnuite nu-ţi arată acest lucru. Nu vei vedea nici o frântură din acest adevăr până când întreaga existenţă şi fiecare părticică din ea nu te va oglindi pe tine. Eşti o existenţă atât de vastă în acest infinit! Te vei vedea în oglindă abia când tot universul devine o oglindă a ta. Divinul există în tine.

Tehnica prin care să faci din existenţă o oglindă este aceasta: fii atent, devino mai prezent, şi când atenţia ta se aprinde – oriunde, cu orice obiect –, vei trăi experienţa percepţiei de sine. Acest lucru este posibil, dar acum este imposibil pentru că nu îndeplineşti condiţiile de bază.

Poţi privi o floare, dar aceasta nu este atenţie. Doar alergi în jurul florii, iar şi iar. Ai văzut floarea pe fugă şi nu te-ai oprit în faţa ei o singură clipă.

În momentul în care atenţia ta se aprinde, chiar atunci, trăieşte experienţa.

Adu-ţi aminte de tine însuţi.

Această tehnică este utilă dintr-un motiv puternic. Dacă arunci o minge într-un zid, mingea se va întoarce la tine. Când priveşti o floare sau un om, emiţi energie spre ea sau el; privirea ta este energie. Tu nu ştii că transmiţi energie în exterior, spre acel obiect, atunci când priveşti. O parte din energia vieţii tale este consumată în acea direcţie. De aceea te simţi obosit după ce priveşti o zi întreagă oamenii care trec pe stradă, reclamele, mulţimile, magazinele. Privitul te epuizează şi îţi vine să închizi ochii, să te relaxezi.

Ce s-a întâmplat? De ce te simţi epuizat? Pentru că ţi-ai consumat energia.

Buddha şi Mahavira au repetat insistent călugărilor să nu privească prea mult în jur, ci să se uite în pământ. Buddha spune că poţi privi doar un metru în faţă. Nu te uita nicăieri; uită-te doar la drumul pe care mergi. Este suficient să te uiţi la un metru înainte, fiindcă te vei mai uita la un alt metru în faţă după ce ai ajuns acolo. Nu te uita mai departe de atât, ca să nu-ţi risipeşti energia.

Când priveşti, arunci în afară o cantitate de energie. Aşteaptă, stai tăcut, permite energiei să revină şi vei fi surprins. Dacă dai voie energiei să se întoarcă, nu te vei mai simţi obosit. Încearcă! Încearcă mâine dimineaţă! Fii tăcut şi priveşte un obiect. Nu te gândi la el şi aşteaptă tăcut o clipă – energia se va întoarce; te fapt, te-ai putea simţi revitalizat.

Când nu există gânduri, energia se întoarce fără să întâmpine nici un obstacol. Şi dacă eşti acolo, o reabsorbi şi te refaci. În loc să fie obosiţi, ochii vor fi mai relaxaţi şi mai vioi, umpluţi cu mai multă energie.

Spaţiul propriu

Orice om are nevoie de spaţiul lui. Când oamenii se îngrămădesc într-un spaţiu strâmt, energiile lor se micşorează, iar în interiorul lor se produce panica.

Avem din ce în ce mai puţin spaţiu pe zi ce trece. Pământul este prea populat. Peste tot – în tren, în autobuz, la teatru, pe stradă, în magazin, la restaurant, la şcoală – se află mulţimi de oameni, iar spaţiul de care un om are nevoie să se dezvolte a dispărut. Oamenii au devenit

foarte stresaţi. Vorbim despre sindromul stresului, o boală omniprezentă acum.

Toată lumea este stresată, dar acest lucru a devenit obișnuit și oamenii nu-și mai dau seama. Stresul duce la multe boli interne, în special cele care au o legătură cu tensiunea.

Priviţi oamenii stând în picioare în metrou, înghesuiţi unii în alţii, adunaţi, rigizi, împietriţi de frică. Orice mișcare ar face ar antrena și energiile lor, așa că rămân împietriţi de parcă ar fi morţi, ca să nu poată simţi prezenţa celorlalţi. Din această cauză, oamenii au devenit aproape morţi și insensibili fizic.

Trebuie să faci ceva când te confrunţi cu această situaţie, altfel vei suferi. Poţi face ceva când oamenii sunt atât de aproape de tine și când observi primele semne de panică, teamă sau tensiune. Expiră profund. Simte cum eliberezi în aer tot stresul acumulat în tine. Apoi inspiră profund. Inspiră aer proaspăt și simte cum ţi se umflă pieptul și se deschide canalul interior din piept. După aproximativ șapte respiraţii vei vedea că problema nu mai există.

Cel mai important lucru este să simţi cum arunci tot stresul din tine odată cu fiecare expiraţie.

Prin respiraţie poţi aduce și poţi elimina multe lucruri din organism. Respiraţia este vitală. Tu eşti respiraţia. Așadar, orice faci cu respiraţia, faci cu tine însuţi.

Hrănirea conștientă

Mâncăm inconștient, automat, robotizat. Dacă nu trăiești gustul, doar te îndopi. Mănâncă încet și fii conștient de fiecare gust. Nu te rezuma doar la a înghiţi mâncarea. Gustă mâncarea fără să te grăbești și contopește-te

cu gustul. Când simţi gustul de dulce în gură, devino gustul însuși. Fără gust, simţurile tale vor muri și își vor pierde tot mai mult sensibilitatea. Cu un nivel de sensibilitate redus, nu vei mai putea să-ţi simţi corpul și emoţiile. Vei rămâne centrat doar la nivel mental.

Când bei apă, simte cât de rece este. Închide ochii, bea încet și simte gustul. Simte că e rece și că tu însuţi ai devenit rece ca apa, întrucât temperatura apei este transferată de la apă la corpul tău. Gura o atinge, limba o atinge și răcoarea se transmite. Permite întregului corp să o simtă. Permite valurilor să se răspândească și vei simţi răcoarea în tot corpul. În acest fel îţi vei ascuţi sensibilitatea și te vei simţi mai viu și mai împlinit.

Zâmbetul interior

Când nu ai nimic de făcut, relaxează-ţi mandibula și deschide ușor gura. Începe să respiri pe gură, dar nu profund. Lasă corpul să respire și să fie din ce în ce mai ușor, ca respiraţia. Când simţi că respiraţia a devenit extrem de superficială, cu gura deschisă și mandibula relaxată, tot corpul va fi foarte relaxat.

Zâmbește chiar în acel moment și nu doar cu buzele, ci cu toată fiinţa ta. Nu este doar un zâmbet pe buze, ci un zâmbet existenţial care îţi umple fiinţa.

Nu este nevoie să zâmbești cu buzele. Zâmbește ca și cum zâmbetul ar veni din burtă; zâmbești cu burta. Este un zâmbet, nu un hohot de râs, așadar este foarte delicat și fragil, precum un trandafir ce se deschide în burtă și al cărui parfum se transmite prin tot corpul.

După ce trăiești experienţa unui astfel de zâmbet, vei rămâne fericit o zi întreagă. Ori de câte ori ţi-e dor de acea

fericire, doar închide ochii și readu acel zâmbet în tine. Va fi acolo, în tine. Poți face acest lucru de câte ori vrei pe parcursul unei zile. Zâmbetul este mereu acolo.

Trezește-te la răsărit

Cu 15 minute înainte de răsăritul soarelui, când cerul este puțin luminat, așteaptă și privește răsăritul ca și cum ai aștepta iubitul sau iubita: atent, în așteptare profundă, plin de speranță și încântare și totuși tăcut. Așteaptă ca soarele să răsară și privește. Nu este nevoie să privești fix, poți să clipești. Vei avea senzația că ceva din tine răsare odată cu soarele.

Când soarele se ridică deasupra orizontului, simte-l aproape de buric. Se ridică pe cer, și se ridică și aici, în interiorul buricului, se ridică încet, încet. Soarele răsare pe cer, iar în buric răsare un punct interior de lumină. Sunt suficiente 10 minute pentru acest exercițiu. Apoi închide ochii. Când te uiți mai întâi la soare cu ochii deschiși, un negativ va rămâne imprimat pe retină și soarele va continua să lumineze în interior după ce ai închis ochii din nou.

Această meditație te va schimba enorm.

Spune „da"

Atitudinea noastră obișnuită este „nu". De ce? Pentru că ai impresia că ești cineva când spui „nu". Mama se simte importantă când spune „nu". Copilul este refuzat și egoul lui rănit, pe când egoul mamei este satisfăcut. „Nu" satisface egoul; este hrană pentru ego, de aceea ne antrenăm să spunem „nu".

Uită-te oriunde în jur și vei vedea peste tot oameni care spun „nu" ca să se simtă o autoritate; ești cineva pentru că îți permiți să refuzi. Spunând „da" te simți inferior, de parcă ai fi subordonat sau sclav. Doar atunci spui „da, domnule".

„Da" este pozitiv și „nu" este negativ.

Ține minte un lucru: „nu" satisface egoul; „da" este metodă prin care să te autodescoperi. „Nu" întărește egoul, pe când „da" îl distruge.

Mai întâi vezi dacă poți spune „da". Dacă nu poți spune „da", dacă îți e imposibil să spui „da", doar atunci spune „nu". Normal pentru noi este să spunem prima dată „nu"; dacă ne este imposibil să spunem „nu", doar cu o atitudine de înfrângere vom spune „da".

Încearcă într-o zi. Făgăduiește-ți că timp de 24 de ore vei încerca să spui „da" oricărei situații. Observă ce relaxare profundă îți aduce acceptarea. Poate fi vorba de lucruri obișnuite. De exemplu, copilul îți cere voie să meargă la film. El *vrea* să meargă și va merge la cinema; refuzul tău nu înseamnă nimic pentru el. Dimpotrivă, refuzul tău înseamnă o invitație, o atracție, pentru că în timp ce tu îți întărești egoul, copilul încearcă și el să și-l întărească. El va încerca să se lupte cu refuzul tău și cunoaște multe șiretlicuri prin care „nu"-ul tău să devină „da"; știe cum să-l transforme într-un „da". Știe că este nevoie doar de puțin efort, de puțină insistență, și „nu"-ul va deveni „da".

Timp de 24 de ore, încearcă în toate felurile posibile să spui „da". Îți va fi foarte greu, pentru că vei realiza că ai tendința să spui automat „nu". La orice, prima dată vrei să spui „nu"; așa te-ai obișnuit. Nu-l mai folosi. Folosește „da"-ul și apoi urmărește cât de mult te relaxezi.

Desprinde-te de agitație

În fiecare seară, așază-te pe un scaun și lasă capul să cadă pe spate relaxat. Poți folosi o pernă, ca să fii într-o postură relaxată, iar gâtul să nu fie tensionat. Lasă moale mandibula, relaxând-o până când gura se deschide ușor, și începe să respiri pe gură, nu pe nas. Nu interveni asupra respirației, permite-i să fie naturală. Primele inspirații vor fi puțin haotice, însă respirația se va regla, devenind foarte ușoară. Aerul va intra și va ieși foarte ușor. Ține gura întredeschisă, ochii închiși și odihnește-te.

Acum simte că picioarele tale se desfac, ca și cum ar fi detașate de corp. Imaginează-ți că ți-au fost desprinse de corp și gândește-te acum la partea superioară a corpului. Picioarele nu mai există.

Imaginează-ți că și mâinile se desfac și se desprind de corp. Poate vei putea chiar să auzi un clic înăuntrul tău atunci când se desprind. Nu îți mai găsești mâinile, sunt moarte, au dispărut. Ai rămas doar cu trunchiul.

Acum gândește-te că nu mai ai cap, că ai fost decapitat. Lasă-l liber: oriîncotro se întoarce – spre dreapta sau spre stânga –, tu nu poți face nimic. Lasă-l pur și simplu liber; nu-ți mai aparține.

Acum ai rămas doar cu trunchiul. Simte că ești doar trunchiul, adică doar pieptul și burta.

Fă acest exercițiu cel puțin 20 de minute și apoi culcă-te. Această tehnică este potrivită doar înainte de somn. Fă exercițiul cel puțin 3 săptămâni.

Vei simți că te liniștești. Ai îndepărtat toate extremitățile și a rămas doar esențialul din tine, și acum energia va curge doar în zona esențială. Aceasta se va relaxa, iar energia va începe să curgă din nou în picioare, mâini și cap, însă de data asta într-un mod mai simetric.

În contact cu inima

Viața reală înseamnă să simți. Gândirea este falsă, fiindcă e întotdeauna *despre* ceva, nefiind ea lucrul real. Nu te îmbeți gândindu-te la vin, ci vinul te îmbată. Te poți gândi la nesfârșit la vin, dar niciodată nu te vei îmbăta doar gândindu-te la el. Va trebui să-l bei și vei face asta cu simțurile.

Ori de câte ori îți aduci aminte în timpul unei zile, respiră adânc. Simte cum respirația lovește chiar în mijlocul pieptului. Simte cum întreaga existență se revarsă în tine, în centrul inimii. Acesta este situat într-un loc care diferă de la om la om, dar de obicei se află puțin la dreapta. Nu are nimic de-a face cu inima fizică. Este total diferit, deoarece centrul inimii face parte din corpul subtil.

Inspiră adânc de cel puțin cinci ori. Lasă aerul să umple inima. Simte-l chiar în mijloc, simte că existența pătrunde în tine prin inimă, iar aceasta se umple de vitalitate, viață, divin, natură. Apoi expiră tot din inimă, ca și cum ai da înapoi divinului și existenței tot ce ai primit. Fă exercițiul de mai multe ori de-a lungul unei zile, însă respiră de fiecare dată de cinci ori consecutiv. Asta te va ajuta să te muți de la cap la inimă. Vei deveni din ce în ce mai sensibil și conștient de lucruri. Vei simți mai intens mirosurile, gusturile, atingerile. Vei vedea și vei auzi mai bine. Totul va deveni mai intens. Așadar, mută-ți centrul de la cap la inimă, și toate simțurile tale se vor lumina deodată.

Vei simți cum viața curge cu adevărat prin tine.

Exercițiul „Oprește-te!"

Poți face un exercițiu simplu de cel puțin 6 ori pe zi. Un exercițiu înseamnă doar jumătate de minut și durează

în total 3 minute pe zi. Este cea mai scurtă meditaţie din lume, dar este esenţial să faci exerciţiul brusc.

De exemplu, mergi pe stradă şi deodată te opreşti complet, nu mai faci nici un fel de mişcare. Eşti doar prezent, timp de jumătate de minut. Indiferent ce faci, te opreşti complet şi devii prezent faţă de tot ce se întâmplă în jurul tău. Trebuie să fie o oprire bruscă, apoi continui ce făceai. Fă exerciţiul de 6 ori pe zi. Îl poţi face mai des, dar nu mai rar; va aduce o mare deschidere.

Dacă devii brusc prezent, toată energia se schimbă. Mintea se opreşte din mişcarea ei continuă. Este atât de neaşteptat, încât mintea nu mai poate crea atât de rapid un gând. Mintea are nevoie de timp, e mai lentă.

Oriunde ai fi şi orice ai face, în momentul în care îţi aminteşti, dă un şoc întregii tale fiinţe şi opreşte-te. Nu doar că vei deveni tu mai conştient, ci în curând vei simţi că şi ceilalţi vor deveni mai conştienţi de energia ta, de faptul că s-a schimbat ceva. În tine va pătrunde o parte din necunoscut.

Ieşi din tipare

Te simţi trist? Dansează sau fă un duş şi vei observa cum tristeţea dispare din corp odată cu dispariţia fierbinţelii corpului. Simte cum apa îţi îndepărtează tristeţea aşa cum e îndepărtată transpiraţia sau mizeria. Urmăreşte ce ţi se întâmplă.

Expune-ţi mintea la o situaţie în care nu mai poate funcţiona după modelul vechi.

Poate fi vorba despre orice. De fapt, toate tehnicile concepute de-a lungul secolelor nu sunt altceva decât strategii de a-ţi distrage mintea de la vechile ei tipare.

De exemplu, când eşti furios, inspiră şi expiră adânc timp de 3 minute, apoi încearcă să localizezi furia. Mintea va fi confuză, pentru că nu poate găsi o legătură între cele două. Mintea începe să se gândească: „Ce se întâmplă? De când se inspiră adânc atunci când eşti furios?" Ideea este să improvizezi orice, dar să nu repeţi niciodată acelaşi lucru, altfel, dacă faci duş de fiecare dată când eşti trist, mintea se va obişnui cu acest lucru. Dacă acelaşi lucru se întâmplă de 3 sau 4 ori, mintea îl învaţă, ştie că eşti trist şi că de asta vrei să faci duş.

Atunci mintea învaţă un nou tipar de reacţie la tristeţe. Nu repeta niciodată. Surprinde-ţi mintea de fiecare dată. Fii creativ şi original.

Partenerul îţi spune ceva şi te înfurii. Îţi vine să arunci cu ceva în el. De data asta fă ceva diferit. Du-te şi îmbrăţişează-l şi surprinde-l şi pe el. Mintea ta şi partenerul tău nu vor înţelege nimic. Deodată, lucrurile nu mai sunt la fel. Vei vedea că mintea este doar un mecanism care nu ştie cum să gestioneze noutatea. Deschide fereastra şi lasă briza să pătrundă.

Ascultarea

Ascultarea este o participare profundă a corpului şi a sufletului, de aceea a fost utilizată ca una dintre cele mai puternice metode de meditaţie. Este o punte între două infinituri: materialul şi spiritualul.

Când stai undeva, doar ascultă. Te afli în mijlocul unei pieţe zgomotoase şi cu trafic intens. Poţi auzi trenurile sau avioanele. Ascultă fără a te gândi că ceea ce auzi este zgomotos. Ascultă ca şi cum ar fi muzică, şi deodată vei realiza că zgomotul s-a schimbat. Nu te mai oboseşte sau

deranjează, dimpotrivă, devine relaxant. Când asculţi corect, până şi gălăgia pieţei devine melodioasă. Nu contează ce asculţi, ideea este să asculţi, nu să auzi.

Chiar dacă asculţi ceva ce nu merită să fie ascultat, ascultă cu veselie, ca şi cum ar fi o sonată de Beethoven, şi deodată vei vedea că sunetele au căpătat o altă calitate. Au devenit frumoase.

Stâlpul de energie

Când stai în picioare liniştit, o anume tăcere te înconjoară imediat. Încearcă să stai în picioare într-un colţ al camerei, nefăcând nimic. Vei simţi imediat că şi energia se ridică în picioare, înăuntrul tău. Când stai aşezat, prin minte îţi trec multe gânduri, pentru că aceasta e poziţia gânditorului. Când stai în picioare, energia te traversează şi se distribuie egal în corpul tău. Este frumos să stai în picioare.

Încearcă, pentru că ar putea să ţi se pară frumos. Este minunat dacă poţi sta în picioare timp de o oră. Stai în picioare, nu face nimic, nu mişca, şi vei observa că ceva se aşază şi se linişteşte în tine. Devii centrat în tine şi te simţi ca un stâlp încărcat cu energie. Corpul dispare.

Prăbuşindu-te în tăcere

Când ai timp, lasă-te să te prăbuşeşti în tăcere, şi exact asta vreau să spun: prăbuşeşte-te, ca şi cum ai fi un bebeluş în pântecul mamei.

Lasă-te în genunchi şi, treptat, vei simţi nevoia de a-ţi lăsa capul pe podea. Lasă capul să cadă pe podea. Adoptă poziţia fetală, aşa cum se încovoaie un copil în pântecul

mamei. Imediat vei fi cuprins de tăcere, aceeaşi tăcere din pântecul mamei.

Stând în pat, ghemuieşte-te sub o pătură. Stai acolo nemişcat şi nu face nimic. Îţi vor veni câteva gânduri; lasă-le să treacă, cu indiferenţă. Dacă vin, bine, dacă nu vin, iarăşi bine. Nu te lupta cu ele şi nu le respinge, altminteri te vei tulbura. Dacă încerci să le respingi, gândurile vor persista. Gândurile sunt foarte încăpăţânate şi nu pleacă atunci când le ordoni tu.

Rămâi indiferent. Lasă-le să fie acolo la suprafaţă, asemenea zgomotului de afară.

De fapt, e chiar un fel de zgomot de fond, este zgomotul făcut de milioanele de celule ale creierului care comunică între ele, e schimbul de energie şi electricitate dintre neuroni.

Este precum zumzetul unei maşinării, aşa că lasă-l în pace. Devino complet indiferent faţă de el. Nu e problema ta – poate că e problema altcuiva, dar cu siguranţă nu a ta. Ce treabă ai tu cu el?

Şi vei fi surprins: vor apărea momente în care zgomotul va dispărea complet, iar tu vei rămâne singur. În acea singurătate vei găsi tăcerea. Poziţia fetală din pântecul mamei – poziţia în care simţi că nu e suficient spaţiu şi că trebuie să te ghemuieşti, şi ţi-e frig, şi te acoperi cu o pătură. Pătura devine pântecul perfect, cald şi întunecat, iar tu te simţi foarte, foarte mic.

În felul acesta vei avea o mare revelaţie cu privire la fiinţa ta.

La teatru

Întreaga lume este un spectacol de teatru, așa că nu o lua prea în serios. Seriozitatea îți aduce numai probleme. Nu lua viața atât de în serios. Nimic nu este serios. Lumea întreagă este o scenă. Îți vei recăpăta conștiința originară dacă poți privi lumea ca pe o piesă de teatru.

Tot praful pe care îl aduni este din cauza seriozității. Suntem atât de serioși încât chiar și la teatru acumulăm praf.

Du-te la cinema și privește spectatorii. Uită de ecran și uită-te doar la public. Unii se vor schimonosi de plâns, alții se vor ține cu mâinile de burtă de râs, iar alții vor fi excitați sexual. Uită-te mai departe la oameni. Ce fac ei, ce se întâmplă cu ei? Pe ecran nu este nimic altceva decât imagini, lumini și umbre.

Ecranul e gol. Și atunci de ce sunt ei emoționați? Plâng, râd, țipă. Pentru ei, imaginea nu este doar imagine. Filmul nu este doar film. Ei au uitat că este doar o poveste. Au luat-o în serios. Povestea a devenit vie, reală.

Asta se întâmplă peste tot, nu doar în sala de cinema. Privește viața care e peste tot în jurul tău. Mulți oameni au trăit pe acest pământ. Unde stai tu acum au fost îngropați cel puțin zece oameni, și erau serioși ca tine. Acum nu mai sunt. Unde s-au dus viețile lor? Unde s-au dus problemele lor? Nu cu mult timp în urmă se luptau pentru fiecare petic de pământ, și pământul este aici, iar ei nu mai sunt.

Nu vreau să spun că problemele lor nu erau probleme; erau probleme ca ale tale. Erau probleme serioase despre viață și moarte. Dar unde sunt problemele lor? Și dacă întreaga umanitate ar dispărea într-o zi, Pământul ar fi tot aici, copacii ar crește, râurile ar curge, soarele ar răsări,

și Pământul nu ar simți o lipsă și nu s-ar întreba unde a dispărut umanitatea.

Privește totul în ansamblu: uită-te înainte, înapoi, privește în toate dimensiunile la tine, la viața ta. O vei vedea ca fiind un vis lung, și tot ce consideri tu serios în acest moment, devine irelevant în următorul. Poate nici nu îți mai aduci aminte. Amintește-ți de prima dragoste și de cât de serioasă era. Toată viața depindea de ea. Acum nici măcar nu îți mai aduci aminte. Ai uitat de ea. Și toate lucrurile de care crezi că viața ta depinde acum, vor fi uitate cândva.

Viața este un flux, nimic nu rămâne. Este ca o imagine în mișcare, și totul se preschimbă în altceva. Dar pe moment simți că un anumit lucru este foarte serios și ești tulburat.

În India, noi am numit această lume nu o creație a lui Dumnezeu, ci un joc, o scenă, o *lila*. Acest concept este frumos, deoarece cuvântul *creație* este prea serios. Dumnezeul creștinilor și al evreilor este prea serios. Adam a fost izgonit din Rai din cauza unei singure greșeli, și nu doar el a fost aruncat, ci întreaga omenire a fost izgonită din cauza lui. El a fost tatăl nostru, și suferim din cauza lui. Dumnezeu este prea serios, nu cumva să nu i te supui, că se va razbuna pe tine.

Iar răzbunarea pare să nu se mai termine! Păcatul nu pare să fie prea grav de fapt, Adam a greșit din cauza prostiei lui Dumnezeu. Dumnezeu i-a spus lui Adam: „Nu te apropia de Copacul Cunoașterii și nu mânca din fructele lui."

Interzicerea s-a transformat în invitație. Este o chestiune psihologică: în acea mare grădină, doar acel Copac al Cunoașterii a devenit atractiv, pentru că era interzis. Orice psiholog îți poate spune că Dumnezeu a greșit. Dacă fructul acelui copac nu trebuia mâncat, ar fi fost mai bine

să nu îi fi spus lui Adam nimic. Astfel, Adam nu ar fi avut nici o șansă să ajungă la copac, și toată omenirea ar fi în continuare în grădină.

Porunca „nu mânca din el" a creat problema. Din cauză că nu a ascultat, Adam a fost izgonit din Rai, iar răzbunarea s-a perpetuat atât de mult timp. Creștinii susțin că Iisus a fost răstignit ca să ne mântuiască de păcatul lui Adam. Deci întreaga istorie a creștinismului atârnă de doi oameni: Adam și Iisus. Adam a comis păcatul, iar Iisus a suferit ca să ne salveze, lăsându-se răstignit. A suferit pentru ca păcatul lui Adam să poată fi iertat. Din păcate, Dumnezeu pare să nu ne fi iertat încă. Iisus a fost răstignit, dar omenirea suferă în același fel.

Întregul concept de Dumnezeu ca Tată este urât și serios. Conceptul indian nu este cel al unui creator, Dumnezeu fiind doar un jucător, care nu este serios. Totul este doar un joc. Există reguli, dar sunt regulile jocului. Nu este nevoie să le iei în serios. Păcatul nu există, există doar greșeala și suferi din cauza ei, nu din cauza pedepsei lui Dumnezeu. Suferi dacă nu respecți regulile. Dumnezeu nu te pedepsește.

Conceptul de *lila* conferă vieții o coloratură dramatică, iar viața devine o lungă scenă de teatru. Această tehnică se bazează pe acest concept: dacă ești nefericit, înseamnă că te-ai luat prea în serios.

Nu încerca să găsești un mod de a fi fericit, schimbă doar atitudinea. Nu poți fi fericit cu o minte serioasă. În schimb, cu o minte jovială poți fi fericit. Percepe viața ca pe un mit, ca pe o poveste. Odată ce o percepi așa, nu vei mai fi nefericit. Nefericirea vine din prea multă seriozitate.

Timp de 7 zile, încearcă să trăiești ca și cum toată lumea ar fi un teatru și nu vei mai fi același om. Doar 7 zile! Nu vei pierde mult, pentru că nu ai nimic de pierdut.

Poți încerca. Timp de 7 zile, vezi totul ca pe un film. Aceste 7 zile vor revela frânturi din natura ta de buddha, din puritatea ta interioară. Nu vei mai fi același om după aceste revelații. Vei fi fericit și nu poți să-ți dai seama ce tip de fericire poate apărea în viața ta, fiindcă tu nu ai cunoscut nici o fericire. Până acum ai cunoscut doar nefericirea cu intensități diferite: uneori ai fost mai nefericit și alteori ai fost mai puțin nefericit, iar tu numeai fericire momentele în care erai mai puțin nefericit. Nu știi ce este fericirea, pentru că nu ai putut să o cunoști.

Când iei lumea foarte în serios, nu poți cunoaște fericirea. Fericirea apare doar atunci când atitudinea ta față de viață e doar un joc. Încearcă în felul următor: fă totul într-un mod festiv, celebrând, interpretând un rol – comportă-te ca și cum nu ar fi real. Dacă ești soț, joacă rolul de soț. Dacă ești soție, joacă rolul de soție. Fă din căsnicie un joc, fă din relația dintre voi un joc. Există reguli, desigur, orice joc are regulile lui. Căsătoria este o regulă și divorțul este o regulă, dar nu le lua în serios. Există reguli, și o regulă dă naștere alteia. Divorțul este rău deoarece căsătoria este rea. Nu le lua în serios și urmărește cum se schimbă imediat calitatea vieții tale.

Du-te acasă în această seară și comportă-te cu soțul sau cu copiii tăi ca și cum ai juca într-un film, și observă frumusețea jocului. Când joci un rol, vei încerca să fii eficient, dar nu vei fi tulburat. Nu mai este nevoie. Îți joci rolul și te duci la culcare. Dar ține minte că este doar un rol și păstrează-ți această atitudine timp de 7 zile. Atunci fericirea va apărea, iar după ce ai cunoscut fericirea, nu mai este nevoie să te întorci la nefericire, pentru că acum știi că fericirea sau nefericirea reprezintă alegerea ta.

Ești nefericit fiindcă ai ales o atitudine greșită față de viață. Poți fi fericit dacă alegi atitudinea potrivită. Buddha

a fost foarte atent cu privire la atitudinea corectă și a considerat-o un criteriu de bază, fundamentul. Care este atitudinea corectă? Care este criteriul? Eu spun că este următorul: atitudinea corectă este cea care te face fericit, și nu există un criteriu obiectiv. Atitudinea care te face să te simți nefericit este atitudinea greșită. Criteriul este subiectiv; fericirea este criteriul.

Închiderea cercului - o meditație a oglindirii

Conștiința curge înspre exterior. Acesta este un fapt științific, nu o chestiune de credință. Când privești un obiect, conștiința ta curge spre obiect.

De exemplu, mă privești pe mine. Atunci uiți de tine și te concentrezi asupra mea. Energia ta curge spre mine și ochii tăi sunt ațintiți asupra mea. Aceasta este extroversia. Vezi o floare și ești încântat, concentrându-ți atenția asupra florii. Nu mai ești atent la tine; ești atent doar la frumusețea florii.

Știm acest lucru; se întâmplă în fiecare zi. O femeie frumoasă trece pe lângă tine și deodată energia ta începe să o urmărească. Cunoaștem această mișcare a luminii dinspre interior spre exterior. Aceasta este doar jumătate de poveste. Dar de fiecare dată când lumina curge spre exterior, tu te pierzi în fundal, uiți de tine.

Lumina trebuie să revină la tine, pentru ca tu să devii subiectul și obiectul simultan, ca să te vezi pe tine însuți. Atunci apare autocunoașterea. De obicei, noi trăim doar pe jumătate: jumătate vii, jumătate morți. Încet, lumina este transferată în exterior și nu se mai întoarce. Vezi un lucru, vezi altul, vezi permanent ceva fără ca energia să revină la privitor. Ziua vezi lumea, noaptea vezi vise, dar

rămâi atașat constant de obiecte. Energia ta se risipește în acest fel.

Prin învățarea secretului științific de recaptare a energiei, taoismul urmărește ca energia consumată prin extroversie să se cristalizeze din ce în ce mai mult, în loc să fie risipită. Acest lucru este posibil. Aceasta este știința din spatele oricărei metode de concentrare.

Încearcă un mic experiment, privindu-te în oglindă. Te privești în oglindă, îți privești fața și ochii în oglindă. Pentru o clipă, încearcă să inversezi întregul proces. Simte cum ești privit de reflexia ta din oglindă – nu tu privești reflexia, ci reflexia te privește pe tine – și te vei trezi într-un spațiu foarte neobișnuit.

Cu toate că nu este menționat în scripturile taoiste, acesta mi se pare cel mai simplu experiment pe care îl poate face oricine cu ușurință. Stai în fața oglinzii din baie și privește-ți reflexia; tu ești privitorul, iar reflexia este obiectul. Aceasta este extroversia: te uiți la fața ta oglindită, dar aceasta reprezintă un obiect aflat în afara ta. Acum inversează complet acest proces. Simte că tu ești reflexia, și că reflexia din oglindă te privește. Imediat vei simți o schimbare, o energie puternică ce se îndreaptă spre tine. Trăiește senzația câteva minute și vei observa că ești mai viu și că în tine a pătruns ceva de o imensă putere. Este posibil să te sperii, pentru că niciodată nu ai trăit așa ceva. Niciodată nu ai cunoscut cercul complet al unui flux energetic.

La început poate fi înfricoșător, deoarece nu ai mai făcut și cunoscut asta vreodată; va părea o nebunie. Te poate apuca tremuratul sau te poți simți dezorientat, fiindcă până acum ai fost orientat doar spre exterior, prin extroversie. Acum trebuie să înveți ce înseamnă introversia, ca să închizi cercul energiei. Dacă faci acest exercițiu

timp de câteva zile, vei fi surprins de senzaţia că eşti foarte viu toată ziua. Doar câteva ore de privit în oglindă pentru a lăsa energia să se întoarcă la tine şi vei închide complet cercul energiei.

O mare tăcere apare când cercul se închide. Un cerc neînchis, incomplet, produce agitaţie. Când cercul este complet închis, te relaxezi, pentru că devii centrat în tine. A fi centrat înseamnă a fi puternic. Acesta este doar un experiment; îl poţi încerca în multe moduri.

Când priveşti un trandafir, prima dată uită-te la trandafir câteva momente sau câteva minute, apoi inversează procesul şi simte cum trandafirul te priveşte pe tine. Vei fi uimit de cât de multă energie îţi poate oferi trandafirul. Poţi face acelaşi lucru cu copacii, stelele, oamenii. Cel mai bine este să exersezi cu persoana pe care o iubeşti. Doar uită-te în ochii ei. Începe prin a te uita la ea, apoi simte cum îţi înapoiază energia; cadoul se întoarce la tine. Te vei simţi realimentat, vei simţi că te scalzi într-un tip nou de energie. Vei ieşi din experienţa aceasta revitalizat şi reîntinerit.

De la cap la inimă

Pierde-ţi capul. Imaginează-ţi că nu-l mai ai. Te mişti fără cap. Sună absurd, dar este unul dintre cele mai importante exerciţii. Încearcă şi vei afla. Plimbă-te ca şi cum nu ai avea cap. La început va părea ireal şi ciudat. Să simţi că nu ai cap este într-adevăr foarte bizar, însă încetul cu încetul îţi vei muta centrul spre inimă.

Este un adevăr, şi probabil ai observat că orbii aud mai bine şi auzul lor este mai muzical. Orbii sunt mai muzicali şi simt muzica mai profund. De ce? Pentru că energia

care trecea prin ochi are ieşirile blocate şi caută să iasă prin urechi.

Orbii sunt mai sensibili şi la atingere. Vei simţi diferenţa dacă te atinge un orb pentru că noi, văzătorii, atingem şi prin ochi; ne atingem între noi cu ochii. Un orb nu poate atinge cu ochii, aşa că energia se canalizează prin mâini. Un nevăzător este mai sensibil decât orice văzător. Uneori poate că nu este aşa, dar de cele mai multe ori aşa este. Dacă un centru energetic este închis, energia începe să curgă spre un alt centru.

Aşa că încearcă acest exerciţiu de a fi fără cap, şi pentru prima oară vei simţi că te afli în inimă. Mergi fără cap. Stai aşezat şi meditează, închide ochii şi simte doar că nu ai cap. Simte că ţi-a dispărut capul. La început va fi mai mult în imaginaţie însă încet, încet, chiar vei simţi că nu mai ai cap. Când vei simţi că ţi-a dispărut capul, centrul tău se va muta imediat în inimă. Vei privi lumea prin inimă, nu prin cap.

Când occidentalii au ajuns prima oară în Japonia, nu puteau înţelege cum de japonezii credeau de secole că oamenii gândesc prin burtă. Dacă întrebi un copil japonez care nu a fost educat în stil occidental unde localizează el gândirea, îţi va spune că aceasta se află în burtă.

Au trecut secole multe, şi japonezii au trăit fără cap. Este doar un concept. Dacă te întreb pe tine unde se află gândirea, îmi vei arăta capul, dar un japonez va arăta burta. Acesta este unul dintre motivele pentru care mintea japonezilor este mai calmă şi mai liniştită.

Acum acest conceput a început să se piardă, pentru că Occidentul s-a răspândit peste tot. Orientul nu mai există. Au mai rămas câţiva oameni, pe ici, pe colo, precum nişte insule, în care mai există Orientul. Altfel, Orientul a dispărut; întreaga lume e acum Occident.

GH.ŞINCAI -BIHOR-

Fii fără cap. Meditează în faţa oglinzii de la baie. Uită-te adânc în ochi şi simte că priveşti din inimă. Încet, centrul inimii va începe să funcţioneze. Şi când centrul inimii funcţionează, îţi vei schimba personalitatea, structura, tiparele, pentru că inima are un alt mod de exprimare.

Aşadar, în primul rând pierde-ţi capul. În al doilea rând, fii mai iubitor, întrucât iubirea vine doar din inimă. Fii mai iubitor. De aceea se spune că îndrăgostiţii şi-au pierdut capul. Oamenii spun despre ei că au înnebunit. Dacă nu ai înnebunit când eşti îndrăgostit, înseamnă că nu iubeşti cu adevărat. Trebuie să-ţi pierzi capul. Când capul este la locul lui, neafectat şi funcţionează normal, iubirea nu poate exista, pentru că iubirea are nevoie de inimă, nu de cap. Iubirea este o funcţie a inimii.

Un om foarte raţional poate deveni stupid când se îndrăgosteşte şi e chiar capabil să-şi vadă propria stupiditate. Apoi îşi divizează viaţa în două. Inima devine zona tăcută şi intimă; când pleacă de acasă, iese şi din zona inimii. În lume trăieşte cu capul şi în iubire trăieşte cu inima. Este foarte greu să trăieşti în acest fel şi acesta este oricum un caz foarte rar.

Eram în casa unui prieten poliţist. Nevasta lui mi-a spus: „Aş vrea să-ţi spun o problemă. Mă poţi ajuta?"

Am întrebat: „Care e problema?"

Ea mi-a zis: „Soţul meu este prietenul tău. Pe mine mă iubeşte şi pe tine te respectă, aşa că m-ar ajuta dacă i-ai putea spune ceva".

Am întrebat-o: „Ce vrei să-i spun?"

Mi s-a confesat: „El e tot poliţist şi în pat. Nu a fost niciodată iubit, prieten sau soţ. El este poliţist 24 de ore pe zi".

Este greu să cobori de pe piedestal. Statutul te ţine într-o atitudine rigidă. Dacă eşti om de afaceri, rămâi om de afaceri şi în pat. Este greu să faci loc pentru doi oameni

în tine şi nu este uşor să schimbi tiparul complet, imediat, oricând vrei, însă dacă iubeşti, trebuie să cobori din cap.

Aşadar, în această meditaţie, încearcă să fii tot mai iubitor. Nu doar cu soţia, cu copilul sau cu prietenii, ci cu viaţa însăşi. Iată de ce Mahavira şi Buddha au vorbit despre nonviolenţă; au făcut-o pentru a ajuta oamenii să fie mai iubitori faţă de viaţă.

Când Mahavira mergea pe jos, era atent să nu calce nici măcar o furnică. De ce? Nu pentru că era atât de preocupat de furnici, ci pentru că se muta de la centrul capului la cel al inimii. El îşi crea o atitudine mai iubitoare faţă de viaţa însăşi. Cu cât relaţiile tale, şi mă refer la toate relaţiile, sunt mai impregnate de iubire, cu atât centrul inimii va funcţiona mai mult. Vei vedea lumea cu alţi ochi, pentru că inima are felul ei de a privi lumea. Mintea nu poate privi niciodată lumea aşa, îi este imposibil. Mintea poate doar să analizeze. Inima sintetizează; mintea doar disecă şi divizează. Doar inima aduce unitatea.

Când priveşti prin inimă, tot universul apare unitar. Când priveşti prin minte, toată lumea devine atomică. Nu mai există unitate, există doar atomi. Inima oferă o experienţă unitară, integratoare, o sinteză ultimă a divinului. Dacă poţi privi prin inimă, universul este perceput ca fiind unic. Această unitate este Dumnezeu.

Din acest motiv nu reuşeşte ştiinţa să-l găsească pe Dumnezeu; este imposibil, deoarece metodele ştiinţifice nu pot atinge niciodată unitatea ultimă. Însăşi metoda ştiinţifică presupune raţiune, analiză, diviziune. Ştiinţa a ajuns la molecule, atomi, electroni. Oamenii de ştiinţă vor continua să le divizeze în particule şi mai mici, dar niciodată nu vor găsi unitatea organică a întregului. Întregul nu poate fi privit prin cap.

Fii mai iubitor. Reţine că în orice faci, calitatea iubirii trebuie să fie prezentă. Ţine tot timpul minte acest lucru. Simte viaţa din iarbă atunci când calci pe ea. Fiecare firicel de iarbă este la fel de viu ca tine.

Fii iubitor chiar şi cu obiectele. Iubeşte scaunul pe care stai. Simte-l şi fii recunoscător. Scaunul îţi oferă confort; simte atingerea şi iubeşte-l pentru asta. Scaunul în sine nu este important.

Mănâncă într-o stare de iubire. Indienii spun că mâncarea este divină. Prin asta, ei vor să spună că mâncarea îţi oferă viaţă, energie, vitalitate. Fii recunoscător faţă de hrană.

De obicei mâncăm într-un mod foarte violent, de parcă am ucide ceva, nu de parcă am absorbi mâncarea. Sau aruncăm mâncarea în burtă cu indiferenţă, fără nici o emoţie. Atinge mâncarea cu iubire, cu recunoştinţă. Ea este viaţa ta. Gustă mâncarea şi bucură-te de ea. Nu fi indiferent şi violent faţă de ea.

Dinţii noştri sunt violenţi din cauza moştenirii animalice. Animalele nu au alte arme. Ghearele şi colţii sunt singurele lor arme. Dinţii sunt un fel de armă, aşa că oamenii ucid cu dinţii, îşi ucid mâncarea. Iată de ce vei mânca mai mult dacă eşti mai violent.

Cum nu putem mânca tot timpul, ajungem să şi fumăm sau să mestecăm gumă. Este tot o formă de violenţă. Îţi plac ţigările sau guma de mestecat pentru că ucizi sau zdrobeşti ceva în dinţi. Poţi face orice, dar fă-o cu o atitudine de iubire. Nu fi indiferent. Astfel, centrul inimii va începe să funcţioneze şi vei coborî adânc în el.

Spaţiu aerian pentru războinicii tereştri

Nu se poate găsi un loc de meditaţie mai bun decât în zborul cu avionul la mare altitudine. Cu cât eşti mai sus, cu atât mai uşor este să meditezi. Timp de secole, practicanţii de meditaţie au urcat în Himalaya la mari altitudini.

Când puterea atracţiei gravitaţionale este mai mică şi pământul este departe, tentaţiile lumeşti slăbesc la rândul lor. Te afli departe de societatea coruptă construită de om. Eşti înconjurat de nori, stele, lună şi soare şi de vastitatea spaţiului.

Încearcă exerciţiul de a te simţi parte din vastitate. Exerciţiul are trei paşi.

Primul pas: timp de câteva minute, imaginează-ţi că te măreşti tot mai mult. În curând vei simţi că te-ai extins şi ai ocupat tot avionul.

Al doilea pas: simte că te măreşti şi mai mult, că eşti mai mare decât avionul şi că, de fapt, avionul este acum în tine.

Al treilea pas: simte că te-ai extins pe tot cerul. Acum norii, luna şi stelele se învârt în tine. Eşti imens, infinit.

Aceste senzaţii vor constitui meditaţia şi te vei relaxa complet. Exerciţiul este ca o joacă de copii şi nu produce stres. La aterizare, te vei simţi mai energic decât la decolare. Rămâi tăcut. Spune-le celor din jur să nu vorbească prea mult cu tine, decât dacă este necesar. Sau poţi pune o coală de hârtie pe tine, pe care să scrii că meditezi, şi oamenii nu te vor deranja. Este o meditaţie minunată şi unică.

De fapt, când abia fusese inventat avionul, senzaţia de bucurie venea din zborul în cer. Pierdem senzaţiile din cauza rutinei. Cum oamenii zboară acum aproape zilnic,

cine se mai uită la cer și la culorile psihedelice ale norilor luminați în apus?

Uită-te la cer, cum te înconjoară, și dă voie cerului interior să-l întâlnească pe cel exterior.

PARTEA A V-A

Desfacerea nodurilor – Meditații active pentru găsirea liniștii interioare

Nu poți sta liniștit; e prea multă agitație în interior. Da, din exterior se vede că stai ca Buddha, liniștit, ca o statuie de marmură. Dar în interior ești liniștit? Corpul poate învăța să stea liniștit, dar mintea nu poate fi liniștită atât de ușor. De fapt, cu cât forțezi corpul să stea mai nemișcat, cu atât mintea se va revolta mai mult și va face tot posibilul să te scoată din așa-zisa liniște. Mintea vede provocarea și explodează din răzbunare, inundându-te cu gânduri, dorințe, fantezii. Tot felul de nonsensuri încep să-ți zboare prin cap, de parcă de-abia așteptau să te încurce. Ele vor apărea când începi să meditezi.

În trecut lucrurile nu stăteau așa. Oamenii primitivi nu aveau nevoie de grupuri de contact cu scopul autocunoașterii. Toată viața lor era un contact cu ceilalți! Acum, când vrei să lovești, spui „salut", iar când vrei să omori, zâmbești. Și nu doar celălalt este păcălit, chiar

tu crezi că zâmbești autentic. Cu toții ducem o viață dublă: o viață socială și formală și o viață privată, care este opusul vieții formale.

Ai nevoie de niște procese care să dezgroape sinele autentic și să anuleze dualitatea, ca să vezi pentru prima oară cum ești cu adevărat. Moralitatea și pseudo-religiile te învață dualitatea și te determină să fii fals. Ele nu te învață să fii autentic, ci educat, politicos, civilizat și bun într-un mod formal. Ele îți construiesc o fațadă frumoasă și nu se îngrijesc de ființa ta interioară, care este adevăratul tău sine.

Am conceput niște metode dinamice și haotice, ca să reînvii în tine copilăria pură, cea de pe vremea când nu erai contaminat, poluat, otrăvit și condiționat de societate, când erai natural așa cum te-ai născut.

Avantajele catharsisului

Corpul și mintea funcționează împreună. Mintea este fațeta interioară a corpului, un fenomen material ce nu are nimic în comun cu ființa. Mintea este tot materie, precum corpul; prin urmare, orice faci cu corpul afectează și mintea. De aceea, de-a lungul mileniilor, oamenii au cultivat diverse poziții, de exemplu poziția de lotus, forțând corpul să adopte postura unei statui de marmură. Când corpul este forțat să stea nemișcat, mintea va sta și ea nemișcată și tăcută, dar liniștea ei e falsă. Mintea a fost pur și simplu forțată de postură să stea nemișcată. Încearcă următorul exercițiu: adoptă poziția unui om furios, cu pumnii, fața și dinții încleștați. Luând această poziție vei fi cuprins de furie. Asta fac actorii: copiază o anumită postură, iar mintea reacționează prin asociere.

Doi mari psihologi, James și Lange, au descoperit o teorie foarte ciudată la sfârșitul secolului al XIX-lea. Este cunoscută sub numele de teoria James-Lange. Ei au susținut un lucru bizar care contrazice tradiția. În mod firesc, credem că frica determină un om să fugă. Omul fuge de frică. James și Lange spun că nu este adevărat, că omul simte frică tocmai din cauză că fuge.

Pare absurd, dar există o sămânță de adevăr în această teorie. Adevărul tradițional era jumătate de adevăr, iar acesta este cealaltă jumătate. Dacă începi să râzi, te vei simți mai puțin trist decât înainte de a râde. Petreci

un timp cu câţiva prieteni, spuneţi glume, râdeţi şi uiţi de tristeţe şi de nefericire. Odată cu râsetele, începi să te simţi bine. Începe cu corpul!

Încearcă! Atunci când eşti trist, ieşi şi aleargă în jurul blocului de şapte ori, inspiră adânc, în lumina soarelui şi în bătaia vântului; după cele şapte ture, opreşte-te, stai în picioare şi observă-ţi mintea. Nu poate fi cum era înainte. Schimbarea din corp a generat o schimbare în minte.

Chimia corpului schimbă mintea. Posturile de yoga forţează mintea să adopte un anumit tipar. Acesta nu este liniştea autentică. Liniştea autentică vine de la sine. Eu recomand să nu forţezi corpul. Mai bine dansează, cântă, aleargă, plimbă-te sau înoată. Dă voie corpului să facă tot felul de activităţi fizice, pentru ca mintea să fie şi ea angrenată în ele, iar prin toate aceste mişcări interioare mintea să treacă prin catharsis şi să se elibereze de otrăvurile ei.

Ţipă, fii furios, bate o pernă şi vei vedea cât de bine te simţi. S-a defulat ceva din minte. Pentru minte nu contează că ţi-ai bătut perna, prietenul sau soţul. Perna poate ţine perfect locul soţului, deoarece corpul nu ştie pe cine baţi. Ia poziţia de bătaie şi mintea va începe imediat să se elibereze de furie. Mintea şi corpul sunt în strânsă colaborare.

Începe prin catharsis, ca să te goleşti de toată mizeria pe care ai acumulat-o încă din copilărie. Ai fost furios şi nu te-ai putut manifesta pentru că mama şi-ar fi ieşit din minţi, aşa că ai reprimat-o. Ai fost furios, ai vrut să urli, dar nu puteai; dimpotrivă, tu zâmbeai. Toate aceste lucruri s-au acumulat în interior şi trebuie aruncate. Apoi aşteaptă... Liniştea va coborî asupra ta. Această linişte are o frumuseţe aparte şi este total diferită, cu o calitate şi adâncime diferite.

Tehnici

1. Meditaţia bolboroselii – aruncarea gunoiului mental

Poate nu ai un somn adânc noaptea. Foarte puţini oameni dorm bine, şi când nu dormi bine, de-a lungul zilei te simţi puţin obosit. Dacă ţi se întâmplă astfel, începe să faci ceva în privinţa somnului. Somnul tău trebuie să fie mai profund. Nu durata somnului este importantă. Poţi dormi 8 ore, dar dacă nu ai un somn profund, îţi va fi somn în continuare. Profunzimea somnului este importantă.

Încearcă această scurtă tehnică în fiecare noapte înainte de somn şi te va ajuta enorm. Stinge lumina, întinde-te în pat şi stai în poziţia de somn timp de 15 minute. Închide ochii şi scoate sunete monotone şi fără sens; de exemplu: la, la, la, apoi aşteaptă ca mintea să-ţi mai furnizeze nişte sunete noi. Ceea ce trebuie să reţii este că sunetele şi cuvintele nu trebuie să fie într-o limbă pe care o cunoşti. Dacă ştii engleză, germană şi italiană, nu folosi cuvinte din aceste limbi. Poţi folosi cuvinte inventate care sună precum tibetana, chineza sau japoneza. Dacă ştii japoneză, atunci italiana ar fi minunată.

Vorbeşte orice limbă pe care nu o cunoşti. Va fi dificil în primele secunde din prima zi. Cum să vorbeşti o limbă necunoscută? Dar o poţi vorbi, şi când începe să-ţi vină... Scoate orice fel de sunet, cuvinte lipsite de sens; opreşte conştientul şi dă voie inconştientului să vorbească. Inconştientul nu cunoaşte nici o limbă.

Această metodă este foarte, foarte veche şi vine din Vechiul Testament. Pe atunci i se spunea „glossolalia" şi era folosită în câteva biserici. I se mai spunea „vorbirea în limbi necunoscute". Este o metodă minunată, una dintre cele mai profunde metode care pătrund în inconştient.

Poţi începe printr-un „la, la, la", apoi spui orice îţi vine în minte. Doar în prima zi ţi se va părea puţin dificil, apoi va veni de la sine. Foloseşte limba timp de 15 minute care îţi vine în minte şi exprimă-te ca şi cum ai vorbi în acea limbă. Conştientul se va relaxa foarte profund.

Fă acest exerciţiu timp de 15 minute, apoi culcă-te. Somnul va fi mai profund. După câteva săptămâni vei simţi o profunzime nouă a somnului, iar dimineaţa vei fi complet revigorat.

2. *Începe ziua cu râsete*

Nu deschide ochii imediat cum te trezeşti. Când simţi că te-ai trezit, începe să râzi stând în pat.

Va fi dificil în primele 2-3 zile, apoi va veni ca o explozie. Va fi dificil la început pentru că va părea prostesc. De ce să râzi? Nu ai nici un motiv. Va fi atât de prostesc încât vei râde chiar din acest motiv şi râsul va veni de la sine şi nu-l vei mai putea opri. Atunci vei râde de toată absurditatea situaţiei. Poate altcineva, soţia, prietena sau vecinii, vor râde şi ei de prostia ta şi te vor ajuta să râzi şi mai mult. Râsul este epidemic.

3. *Un instrument pentru centrare*

Deja eşti integrat. Nu la periferie, unde există multă agitaţie; la periferie eşti fragmentat. Observă-te în interior şi, cu cât ajungi mai adânc, cu atât mai integrat te vei simţi. Vine un moment când în inima altarului tău interior simţi deodată o mare unitate, o unitate absolută. Aşa că ea este acolo şi tot ce ai de făcut este să o descoperi.

Cum descoperi acest loc? Există o tehnică foarte simplă, dar la început va părea dificilă. Dacă încerci, vei vedea că este simplă. Dacă nu încerci şi doar te gândeşti la ea, va

părea foarte grea. Tehnica presupune să faci doar ceea ce-ţi place. Dacă ceva nu-ţi place, nu face acel lucru. Încearcă – fiindcă bucuria vine numai din centrul fiinţei. Când te bucuri de ceea ce faci, te conectezi cu centrul tău. Când faci ceva ce nu îţi place, te deconectezi de centrul tău. Bucuria vine numai din centrul interior, niciodată de altundeva. Acesta este criteriul, şi fii fanatic în privinţa lui.

Te plimbi pe stradă şi deodată realizezi că nu te bucuri de plimbare. Opreşte-te! Nu te mai plimba!

Eu obişnuiam să fac aşa când eram student la facultate şi oamenii credeau că sunt nebun. Mă opream deodată şi rămâneam în acel loc câte o jumătate de oră sau chiar o oră, până când îmi revenea pofta de plimbare. Dacă făceam baie şi îmi dădeam seama că nu îmi plăcea, mă opream. Dacă mâncam şi realizam că nu-mi plăcea, mă opream şi atunci. Profesorii mei erau atât de îngrijoraţi la examene încât mă urcau în maşină şi mă aduceau la universitate. Mă lăsau la uşa holului de acces şi aşteptau să vadă dacă am ajuns la banca mea din sala de examen sau m-am oprit în mijlocul sălii.

La liceu m-am înscris la cursuri de matematică. În prima zi, am intrat şi profesorul prezenta lecţia zilei. La mijlocul orei, m-am ridicat şi m-am îndreptat spre uşă să ies. „Unde te duci?", a spus el. „Dacă pleci fără să-ţi ceri voie, nu te voi mai primi aici."

I-am răspuns: „Nu mă mai întorc niciodată, nu îţi face griji. De asta nici nu am cerut voie. Nu îmi place. Voi găsi un alt curs care să îmi placă, fiindcă acesta nu-mi place şi nu mai vin. Asta este tortură, este violenţă".

Încet, încet, a devenit o cheie. Mi-am dat seama brusc că suntem centraţi ori de câte ori facem ceea ce ne bucură. Bucuria este sunetul din centrul fiinţei. Eşti descentrat când nu faci ceea ce îţi place. Nu te forţa, nu este nevoie.

Dacă oamenii cred că ai înnebunit, lasă-i să creadă asta. Prin experienţă proprie, în câteva zile vei descoperi ce îţi vine să faci. Ai făcut o mie şi unul de lucruri care nu ţi-au plăcut şi totuşi le făceai pentru că aşa ai fost învăţat. Doar îţi îndeplineai obligaţiile.

Oamenii au distrus până şi iubirea, un lucru atât de frumos. Ajungi acasă şi îţi săruţi soţul pentru că aşa trebuie, este o obligaţie. Acum, un lucru precum sărutul, frumos ca o floare, a fost distrus. Fără să-ţi facă plăcere, vei continua să-ţi săruţi soţul şi vei uita bucuria de a săruta pe cineva. Dai mâna cu toţi oamenii, dai mâna într-un mod rece, fără semnificaţie, fără mesaj, fără căldură. Mâini moarte care se scutură una pe alta şi spunându-şi cuvinte de salut. Ai învăţat gestul acesta mort, gestul acesta rece. Ai îngheţat, eşti ca un cub de gheaţă. Apoi întrebi: „Cum pot ajunge la centrul fiinţei mele?"

Centrul se atinge când eşti cald şi te topeşti în iubire, extaz, dans, încântare. De tine depinde. Fă doar lucrurile care îţi plac şi care te bucură cu adevărat. Nu mai face nimic din ce nu îţi place. Găseşte ceva ce îţi place. Sigur găseşti ceva ce îţi face plăcere. Nu am întâlnit vreodată un om căruia să nu-i placă nimic. Unora poate nu le place una sau alta, dar viaţa este vastă. Nu rămâne angajat în ceva, pluteşte mai departe. Lasă mai multă energie să curgă prin tine. Las-o să curgă şi să întâlnească alte energii din jurul tău. Peste puţin timp vei vedea că problema nu era cum să fii integrat, ci problema era că uitasei cum să fii flexibil şi curgător. Te simţi integrat instantaneu dacă laşi energia să curgă. Uneori se poate întâmpla în mod accidental, dar se întâmplă din acelaşi motiv.

Câteodată te îndrăgosteşti de o femeie sau de un bărbat şi deodată te simţi integrat; brusc simţi că eşti unitar pentru prima dată. Ochii tăi au căpătat o strălucire, faţa ta radiază, intelectul ţi-e sclipitor. Ceva începe să ardă în fiinţa ta – apare o muzică ce îţi transformă mersul într-un dans. Eşti o cu totul altă fiinţă.

Aceste momente sunt rare din cauză că nu învăţăm secretul. Secretul este că ai descoperit ceva ce îţi place. Acesta este secretul. Poţi vedea că un pictor este înfometat, dar continuă să picteze şi bucuria se vede pe faţa lui. Poţi vedea un poet sărac care, atunci când îşi recită poezia, este cel mai bogat om din lume. Nimeni nu este mai bogat decât el. Care este secretul? Secretul rezidă în bucuria momentului. Când te bucuri de ceva, eşti în armonie cu tine însuţi şi cu universul, fiindcă centrul tău este centrul întregului.

Aşadar, ţine cont de acest secret. Fă doar ceea ce îţi place, altfel opreşte-te. Dacă citeşti un articol şi la jumătatea lui îţi dai seama că îţi displace, nu are sens să mai continui. De ce îl mai citeşti? Opreşte-te imediat. Dacă vorbeşti cu cineva şi în mijlocul conversaţiei observi că nu îţi face plăcere, chiar dacă ai rămas doar cu jumătate de propoziţie spusă, opreşte-te chiar acolo. Nu îţi place, aşa că nu eşti obligat să continui. La început va părea puţin ciudat, dar toată lumea este puţin ciudată, aşa că nu cred că este vreo problemă. Poţi face acest exerciţiu.

În câteva zile vei intra în contact cu centrul tău şi vei înţelege ce vreau să spun atunci când repet întruna că ceea ce cauţi se află deja în tine. Nu este în viitor. Nu are nici o legătură cu viitorul. Este deja aici şi acum.

4. *Alergatul şi înotul*

E uşor şi firesc să fii atent în timp ce eşti în mişcare. Când doar stai în tăcere, natural este să adormi. Când stai întins pe pat, este foarte dificil să fii atent deoarece situaţia te

împinge la somn. Dar când ești activ, este firesc să nu poți adormi; funcționezi într-un mod mult mai alert. Singura problemă este că mișcările pot deveni mecanice.

Învață să contopești corpul, mintea și sufletul. Găsește modalități prin care poți funcționa unitar.

Atleților li se întâmplă des. Tu poate nu asociezi alergatul cu meditația, dar atleții pot trăi uneori o profundă meditație. Ei au fost surprinși de acest lucru, cu atât mai mult cu cât nu căutau meditația. Cine se gândește că un atlet caută să-l trăiască pe Dumnezeu? Dar s-a întâmplat. Acum, alergatul a devenit din ce în ce mai mult o nouă formă de meditație. Meditația poate apărea în timpul alergării.

Dacă ai alergat vreodată, dacă te-ai bucurat să alergi dimineața devreme, când aerul era curat și lumea abia se trezea din somn. Alergai, iar corpul tău funcționa frumos, aerul era proaspăt, lumea apărea nouă din întunericul nopții, păsările cântau în jur și tu te simțeai atât de viu – apărea un moment când alergătorul dispărea și rămânea doar alergarea. Corpul, mintea și sufletul funcționau împreună și brusc se producea un orgasm intern.

Uneori, atleții trăiesc accidental o stare în care mintea dispare și rămâne doar conștiința pură, deși ei poate ratează înțelesul experienței. Ei cred că s-au bucurat de moment doar datorită alergatului sau pentru că era o zi frumoasă, corpul era sănătos și lumea era frumoasă – era doar o anumită stare. În general nu observă acest lucru, dar unii îl observă. Eu cred că atleții se pot apropia de meditație mai ușor decât oricine altcineva.

Alergatul și înotul pot fi extrem de utile. Toate aceste activități trebuie să se transforme în meditație.

Renunță la ideea că statul sub copac în poziție de yoga este meditație. Aceasta este doar una dintre metodele de

meditație și este potrivită doar câtorva oameni, nu este potrivită tuturor. Pentru un copil, aceasta nu este meditație; este tortură. Pentru un tânăr care este viu și explodează de energie, aceasta este reprimare, nu meditație.

Aleargă dimineața. Începe prin a alerga un kilometru, apoi doi și într-un final aleargă cel puțin opt kilometri. Angrenează tot corpul când alergi. Nu alerga ca și cum ai fi în costum. Aleargă ca un copil, folosind întregul corp – mâinile și picioarele. Respiră adânc și din burtă. Apoi așază-te sub un copac, odihnește-te, transpiră și primește briza răcoroasă. Simte-te plin de pace. Te va ajuta enorm.

Uneori stai în picioare desculț pe iarbă și simte răcoarea, textura, căldura. Simte și lasă să te pătrundă orice transmite pământul. Conectează-te cu pământul.

Dacă ești conectat cu pământul, ești conectat cu viața. Dacă ești conectat cu pământul, ești conectat cu corpul. Dacă ești conectat cu pământul, devii foarte sensibil și centrat și ai nevoie de asta.

Nu deveni un expert în alergat; rămâi un amator ca să-ți mențiii atenția trează. Renunță dacă uneori simți că alergatul a devenit automat. Încearcă înotul în schimb. Dacă și înotul devine automat, apucă-te de dans. Ideea este să reții că mișcarea este doar o situație ce creează conștiență și că este bună atât timp cât aduce conștiență. Dacă nu mai creează conștiență, atunci nu mai este utilă. Schimbă activitatea cu alta în timpul căreia poți fi atent. Nu permite nici unei activități să devină automată.

Meditațiile Active OSHO

Niciodată nu le spun oamenilor să înceapă cu meditații statice. Începe de unde începutul este ușor, altfel vei simți în mod nenecesar multe lucruri – lucruri care nu sunt acolo.

Dacă începi în poziții statice, vei simți multă tulburare în interior. Cu cât încerci mai mult să stai, cu atât tulburarea se înteţește. Vei deveni mai conștient doar de nebunia minții și nimic mai mult. Te vei simți deprimat și frustrat și nu vei descoperi starea de beatitudine. Mai degrabă începi să simți că ești nebun. Și uneori poți chiar să înnebunești cu adevărat!

Dacă faci un efort sincer doar ca să stai nemișcat, poți să înnebunești. Oamenii nu înnebunesc mai des doar pentru că nu încearcă cu adevărat, în mod sincer. În postura șezândă, începi să cunoști atât de multă nebunie din tine încât, dacă ești sincer și continui, ai putea înnebuni cu adevărat. S-a întâmplat de multe ori. Așa că nu recomand meditația în postură șezândă dacă creează frustrare, depresie, tristeţe sau orice te poate face conștient de nebunia ta. Poate nu ești pregătit să fii conștient de toată nebunia din tine.

Trebuie să intri în contact cu anumite lucruri în mod progresiv. Cunoașterea nu este întotdeauna bună. Trebuie accesată încet, pe măsură ce crește capacitatea ta de înțelegere. Eu încep cu nebunia ta, nu cu meditația statică. Îți dau voie să exteriorizezi nebunia. Dacă dansezi nebunește, în tine va apărea starea opusă. Când dansezi ca nebunul, începi să devii conștient de un punct tăcut din tine; când stai în tăcere, începi să fii conștient de nebunia din tine. Conștiința apare întotdeauna în starea opusă.

Dansezi nebunește, haotic, cu țipete, cu respirație haotică și nebunia iese din tine. Atunci descoperi un punct subtil și profund în care ești tăcut și nemișcat, în contrast cu nebunia de la suprafață. Vei intra într-o stare de beatitudine în centrul tău, în punctul tăcut din tine. Dar dacă doar stai nemișcat, în acel punct interior se va manifesta nebunie. Ești tăcut în exterior, dar nebun în interior.

Este mai bine dacă începi cu ceva activ, pozitiv, viu și antrenant. Atunci simți cum liniștea crește în tine. Cu cât crește mai mult, cu atât îți va fi mai ușor să stai într-o poziție statică și să intri în meditația statică. Însă până atunci lucrurile vor fi foarte diferite.

O tehnică de meditație ce începe cu mișcare și acțiune te ajută și altfel, prin catharsis. Când stai nemișcat, ești frustrat și mintea ta vrea să se miște, iar tu stai. Fiecare mușchi și nerv caută mișcarea. Încerci să forțezi ceva nenatural. Te-ai divizat în cel care obligă și cel care este obligat. Partea obligată și suprimată este cea autentică și este cea care de obicei câștigă, pentru că ocupă mai mult din minte decât partea care suprimă.

Partea pe care încerci să o suprimi trebuie exteriorizată, nu reprimată. Ea s-a acumulat în tine pentru că ai reprimat-o constant. Educația și civilizația reprimă. Ai reprimat atât de multe lucruri care puteau fi exteriorizate foarte ușor cu o altă educație, una mai conștientă, dacă părinții ar fi fost mai conștienți. Dacă societatea ar fi fost mai conștientă de mecanismele interioare ale minții, cultura ar fi permis exteriorizarea multor lucruri.

De exemplu, când un copil este furios îi spunem să nu fie furios. El începe să reprime furia. Treptat, ceea ce era doar trecător și momentan devine permanent. Acum el nu-și va manifesta furia, dar va rămâne furios. Am acumulat atât de multă furie din situații care în mod normal sunt trecătoare. Nimeni nu poate fi întruna furios decât

dacă și-a reprimat furia. Furia vine și trece, este momentană; dacă este exprimată, te eliberezi de ea. Eu aș permite copilului să fie furios într-un mod mai autentic. Fii furios și lasă-te profund acaparat de furie. Nu o reprima!

Desigur că vor apărea probleme. Când încurajăm furia autentică, oamenii își vor exprima furia către oricine. Dar un copil poate fi modelat. Unui copil îi putem da o pernă și îi putem spune să-și verse furia pe ea, să fie violent cu ea. De la bun început, copilul poate fi crescut în așa fel încât furia să fie deviată. I se pot da obiecte pe care să le arunce până când eliberează toată furia. În câteva minute sau secunde, copilul va elibera complet furia și nu o va mai acumula.

Ai acumulat furie, dorințe sexuale, violență, lăcomie. Acum această acumulare este nebunia din tine. Există acolo, în tine. Dacă începi cu o meditație care o reprimă, de exemplu una statică, reprimi toate aceste lucruri în continuare și nu le dai voie să iasă la suprafață. Eu încep cu experiențe de catharsis. Prima dată aruncă în aer toate reprimările, iar după ce ai eliberat și furia, vei deveni matur.

Meditația Dinamică OSHO

Această meditație este o metodă rapidă și intensă de spargere a vechilor tipare din corp și din minte, tipare în care am stat închiși în trecut, și de cunoaștere a libertății, a stării de martor, a tăcerii și a păcii din spatele gratiilor.

Meditația trebuie făcută dimineața, când toată natura este vie, noaptea a trecut, soarele este sus pe cer și totul devine conștient și alert.

Poți face această meditație singur, dar la început este util să fii într-un grup. Este o experiență individuală, deci poți uita de cei din jur. Poartă haine largi și confortabile.

Această meditație trebuie făcută cu muzica specifică a Meditației Dinamice OSHO, care indică și susține energetic diversele etape de meditație. Pentru mai multe detalii, vezi anexa.

Meditația cere timp, cel puțin 3 săptămâni ca să o simți și cel puțin 3 luni ca să descoperi o lume nouă. Durata nu este fixă. Diferă de la om la om. Dacă o faci foarte intens, acea lume nouă poate apărea chiar și în 3 zile.

INSTRUCȚIUNI

Meditația durează o oră și are cinci etape. Ține ochii închiși. Poți să te legi la ochi dacă este nevoie.

În această meditație trebuie să fii permanent atent și conștient indiferent ce faci. Rămâi un observator. Când devii complet inactiv și înghețat în a patra etapă, atenția va atinge nivelul maxim.

Prima etapă: 10 minute

Respiră haotic pe nas, lasă respirația să fie intensă, profundă, rapidă, fără ritm, fără un tipar, și concentrează-te asupra expirației. Corpul va avea grijă de inspirație. Respirația trebuie să pătrundă adânc în plămâni. Respiră cât de rapid și puternic poți, până când simți că ai devenit respirația însăși. Folosește mișcările corpului ca să te ajute să-ți aduni energia. Simte cum energia se acumulează, dar nu o elibera în această primă etapă.

A doua etapă: 10 minute

EXPLODEAZĂ! Permite exteriorizarea a orice trebuie aruncat în afară. Ascultă-ți corpul. Lasă corpul liber să exprime ce îi vine. Înnebunește cu totul. Țipă, strigă, sari, lovește, scutură-te, dansează, cântă, râzi. Nu te reține de

la nimic. Lasă tot corpul să se miște. Pentru început, poate fi de ajutor dacă faci toate astea ca și cum ai interpreta un rol. Nu permite minții să intervină. Fii nebun în mod conștient. Fii total.

A treia etapă: 10 minute

Cu brațele ridicate deasupra capului, sari în sus și în jos strigând următoarea mantră: ho, ho, ho, cât mai puternic posibil. La fiecare aterizare pe tălpi, lasă sunetul să atingă centrul sexual. Dă totul, până la epuizare.

A patra etapă: 15 minute

OPREȘTE-TĂ! Încremenește brusc în orice poziție te-ai găsi. Nu aranja corpul în vreun fel. Dacă tușești, dacă te miști, dacă faci orice, vei risipi energia și tot efortul va fi fost degeaba. Fii un martor la tot ce ți se întâmplă.

A cincea etapă: 15 minute

Celebrează! Exprimă orice îți vine prin muzică și dans. Poartă cu tine toată ziua sentimentul de însuflețire.

Notă: Dacă spațiul de meditație nu-ți permite să faci zgomot, poți alege varianta tăcută. În loc să eliberezi sunete în aer, lasă catharsisul din a doua etapă să se exprime complet prin mișcările corpului. În a treia etapă, sunetul ho poate fi murmurat în mod tăcut în sinea ta, iar cea de-a cincea etapă poate fi un dans expresiv.

Cineva spunea că meditația pe care o facem aici pare o nebunie fără margini. Așa este! Și are un scop. Este nebunie cu metodă, o nebunie din alegere conștientă.

Ține minte că nu poți înnebuni voluntar. Nebunia te posedă. Doar atunci poți înnebuni. Este ceva complet diferit când înnebunești intenționat. Controlezi situația, iar cel care controlează chiar și nebunia nu va înnebuni vreodată.

Meditația Kundalini OSHO

Cel mai bine este ca această meditație înrudită cu Meditația Dinamică OSHO să fie făcută la apus sau după-amiaza târziu. Implicarea totală în sărituri sau dans din primele două etape te ajută să topești zidul care ține energia reprimată și blocată. Atunci, acea energie va curge și dansul se va transforma în beatitudine și bucurie. Ultimele două etape permit acestei energii să curgă vertical în sus, în tăcere. Este o metodă excelentă de deconectare și de eliberare la sfârșitul unei zile.

Această meditație se face pe muzica special concepută pentru Meditația Kundalini OSHO, care susține energetic diversele ei etape. Vezi anexa pentru mai multe detalii.

INSTRUCȚIUNI

Această meditație durează o oră și are patru etape.

Prima etapă: 15 minute

Lasă-ți corpul să se scuture liber și simte cum energia urcă în tine din tălpi. Mișcă-te complet liber și devino tu însuți acea scuturare. Poți ține ochii deschiși sau închiși.

A doua etapă: 15 minute

Dansează oricum îți vine și lasă corpul să se miște liber.

Ochii pot fi deschiși sau închiși.

A treia etapă: 15 minute

Închide ochii și stai nemișcat, așezat sau în picioare, și fii martor la tot ce se întâmplă în tine și în afara ta.

A patra etapă: 15 minute

Ține ochii închiși, întinde-te pe jos și stai nemișcat.

Notă: În a patra etapă, poți alege să stai așezat, dacă preferi.

Lasă scuturatul să se producă, și *nu fi tu autorul* lui! Stai în picioare în tăcere și simte cum vine, iar când corpul începe să tremure puțin, ajută-l, dar fără a-l *face* tu să tremure. Bucură-te de ce se întâmplă, simte-te beatific, permite-i să se întâmple, primește cu brațele deschise totul, dar nu face tu toate acestea prin voință proprie.

Dacă o faci în mod forțat, meditația va fi doar un exercițiu fizic. Scuturatul va fi doar ceva superficial, nu de profunzime. Nu te va pătrunde. Vei rămâne solid, rigid, ca o piatră în interiorul tău. Vei rămâne manipulatorul, făptuitorul, și corpul te va urma. Nu corpul este important aici, ci *tu* ești important.

Când îți spun să te scuturi, vreau să spun că trebuie să scuturi rigiditatea aceea ca de piatră, să o zdruncini din toate fundațiile ei, ca să se transforme în ceva flexibil, fluid, curgător. Când ființa ta de piatră se topește, corpul va deveni și el fluid. Atunci nu mai există cineva care îl scutură, e doar scuturatul însuși care se întâmplă. Făptuitorul a dispărut.

Meditația Nadabrahma OSHO

Nadabrahma este meditația prin sunete și mișcarea mâinilor; părți aflate în conflict în tine se acordează, iar tu aduci armonie în toată ființa. Apoi, cu corpul și mintea unite complet, treci dincolo de granițele lor și devii observatorul amândurora. Observarea din exterior este cea care aduce pacea, tăcerea și beatitudinea.

Această meditație trebuie făcută pe muzica specială a Meditației Nadabrahma OSHO, care susține energetic diversele etape ale meditației. Vezi anexa pentru mai multe detalii.

INSTRUCȚIUNI

Meditația durează o oră și are trei etape. Ochii se țin închiși pe parcursul meditației.

Prima etapă: 30 de minute

Așază-te într-o poziție relaxată, cu ochii închiși și buzele lipite. Începe să emiți sunetul „mmm" suficient de tare încât oricine stă aproape de tine să îl poată auzi și să creezi o vibrație în tot corpul. Poți vizualiza un tub sau un vas gol, umplut doar cu vibrațiile mormăitului. Dintr-un anumit moment încolo, sunetul va continua de la sine și tu vei deveni ascultătorul. Nu este nevoie de o respirație specială și poți mormăi pe tonalități diferite sau poți mișca lin și lent corpul, dacă îți vine.

A doua etapă: 15 minute

A doua etapă se împarte în două secțiuni de câte 7 minute și jumătate. În prima jumătate, mișcă mâinile, cu palmele în sus, efectuând o mișcare circulară către exterior. De la nivelul buricului, întinde ambele mâini

înainte, apoi desparte-le formând două cercuri mari, unul către stânga, celălalt către dreapta. Mișcarea trebuie să fie atât de înceată, încât uneori mâinile să pară că nu se mișcă deloc. Simte că oferi universului energia ta.

Când muzica se schimbă după 7 minute și jumătate, întoarce mâinile cu palmele în jos și începe să le miști în direcția opusă. Acum mâinile se vor reuni în zona buricului și se vor despărți în exterior spre lateralele corpului. Simte că acum primești energie.

Ca și în prima etapă, nu împiedica eventuale mișcări ușoare și lente ale restului corpului.

A treia etapă: 15 minute

Acum oprește mișcarea mâinilor și doar așază-te și stai relaxat.

Meditația Nadabrahma OSHO pentru cupluri

Există o variație a acestei tehnici, dedicată cuplurilor. În timp ce ambii parteneri mormăie, se creează armonie și o sensibilitate între cei doi, iar ei devin, treptat, intuitivi, funcționând pe aceeași lungime de undă.

INSTRUCȚIUNI

Partenerii se așază față în față, sub un cearșaf, și își țin mâinile împreunate. Este bine să fiți complet goi. Luminați camera cu patru lumânări mici și ardeți bețișoare sau uleiuri parfumate dedicate doar acestei meditații.

Închideți ochii și murmurați împreună timp de 30 de minute. În scurt timp, energiile se vor întâlni, contopi și uni.

Dacă meditația este făcută corect, întregul vostru creier va vibra puternic, iar corpul întreg de asemenea. Când

corpul începe să vibreze și mintea murmură deja, corpul și mintea se acordează, și se atinge o armonie care nu există în mod normal între cele două.

În Meditația Nadabrahma reținеți un lucru: lăsați corpurile și mințile să se unească total, dar nu uitați că voi trebuie să deveniți martori. Ieșiți din ele ușor și încet, ca și cum ați ieși pe ușa din spate, fără agitație, fără luptă.

Meditația Nataraj OSHO

Nataraj înseamnă energia dansului. În acest exercițiu, dansul este o meditație totală în care orice divizare interioară dispare și rămâne o conștiență subtilă și relaxată.

Această meditație trebuie făcută pe muzica specială a Meditației Nataraj OSHO, care susține energetic diversele etape ale meditației. Vezi anexa pentru mai multe detalii.

INSTRUCȚIUNI

Meditația durează 65 de minute și are trei etape.

Prima etapă: 40 de minute

Dansează cu ochii închiși, ca și cum ai fi posedat. Lasă inconștientul să preia complet controlul. Nu controla mișcările și nu fi martor la ceea ce se întâmplă, ci cufundă-te total în dans.

A doua etapă: 20 mintue

Ținând ochii închiși, întinde-te imediat. Stai tăcut și nemișcat.

A treia etapă: 5 minute

Dansează din bucurie și celebrează.

Când dansezi, fii *dansul*, nu dansatorul, și va veni momentul când vei fi doar mișcarea, fără nici o separare. Această conștiință nedivizată este meditația.

Postfață

Devino conștient în timpul activităților de rutină, zilnice, și rămâi relaxat în timp ce ele se desfășoară. Nu este nevoie să fii tensionat. Ce sens are să fii tensionat când speli podeaua sau când gătești? Nici un lucru în viață nu are nevoie de tensiune. De vină pentru tensiune sunt doar inconștiența și nerăbdarea ta.

Am trăit în multe feluri și cu oameni diferiți. Întotdeauna am fost mirat de ce sunt atât de tensionați.

Pare că tensiunea nu are nici o legătură cu exteriorul, ci cu interiorul tău. Găsești întotdeauna o scuză exterioară, pentru că ar părea stupid să fii tensionat fără motiv. În încercarea de a veni cu justificări, găsești un motiv din afara ta ca să explici de ce ești atât de tensionat.

Tensiunea nu provine din exteriorul tău, ci din stilul de viață incorect. Trăiești în competiție, și competiția produce tensiune. Ești într-o nesfârșită comparație, lucru care produce tensiune. Te gândești întruna la trecut sau la viitor și ratezi prezentul, cel care este singura realitate, și acest lucru creează tensiune.

Este doar o chestiune de înțelegere. Nu e nevoie să concurezi cu nimeni. Ești așa cum ești și ești foarte bine.

Acceptă-te!

Așa te vrea existența. Unii copaci sunt mai înalți, alții mai scunzi, dar copacii scunzi nu sunt tensionați, iar cei înalți nu sunt plini de ego. Existența are nevoie de varietate. Cineva este mai puternic decât tine, altcineva este mai inteligent decât tine, dar într-un fel anume, tu ești mai talentat decât oricine altcineva.

Găsește-ți talentul. Natura nu trimite nici un om în lume fără un cadou unic. Doar caută puțin. Poate ești mai bun la cântatul la flaut decât se pricepe președintele țării la conducerea unei țări. Ești mai bun ca flautist decât e el ca președinte.

Comparațiile nu au sens. Comparațiile îndepărtează oamenii. Competiția îi menține stresați și nu pot trăi momentul din cauză că viața lor este goală. Se gândesc doar la trecut, care nu mai este, sau la viitor, care nu există încă.

Toată această tensiune înnebunește oamenii. Nu este nevoie. Nici un animal nu înnebunește, nici un copac nu are nevoie de psihanaliză. Întreaga existență este într-o constantă sărbătoare, cu excepția oamenilor. Ei rămân separați de ea, tensionați și îngrijorați.

Viața este scurtă și o pierzi; în fiecare zi, moartea este mai aproape. Acest lucru mărește angoasa: „Moartea se apropie și eu nici nu am început să trăiesc". Unii oameni realizează că erau vii abia când mor și atunci este prea târziu.

Trăiește clipa.

Și folosește la maximum orice calități și talente cu care ești înzestrat.

Kabir, unul dintre misticii din India, era țesător. Avea mii de discipoli, dar continua să țească. Printre discipolii

lui se aflau până și regi. Regele Varanasi l-a întrebat: „Maestre, nu dă bine, ne face să ne simțim stânjeniți. Putem avea noi grijă de tine. Nu este nevoie să țesi haine și să mergi în fiecare săptămână la piață ca să le vinzi. Gândește-te la noi! Oamenii cred că nu avem grijă de tine".

Kabir i-a spus: „Îți înțeleg problema, dar am un singur talent și acela este să țes haine frumoase. Cine va mai face asta dacă eu mă opresc? În fiecare săptămână, Dumnezeu vine în corpuri diferite și cu chipuri diferite și cumpără haine din piață".

El obișnuia să spună fiecărui cumpărător astfel: „Omule, fii atent cu această haină. Am țesut la ea altfel decât orice alt țesător; haina asta are cântecele mele și sufletul meu în ea. Mi-am pus toată ființa în această haină. Ai grijă, poart-o cu tandrețe și iubire și ține minte: Kabir a țesut-o special pentru tine". Nu spunea aceste cuvinte doar unora dintre oameni, ci tuturor cumpărătorilor.

Aceasta era contribuția lui. El obișnuia să le spună discipolilor: „Ce altceva pot face? Fac ce pot eu mai bine: țes, cânt, dansez și sunt extrem de încântat".

Indiferent ce faci, dacă ești mulțumit și încântat și simți că întreaga existență nu este altceva decât manifestarea divinului, că trăiești pe pământ sfânt, că cei pe care îi întâlnești sunt Dumnezeu... Dacă simți că e cu neputință altfel – că doar chipurile sunt diferite, dar că realitatea interioară este identică – atunci toate tensiunile dispar. Energia care se consuma în tensiune începe să se transforme în grație și frumusețe.

Atunci viața nu va mai fi doar o rutină obișnuită, o existență cotidiană, ci un dans de la naștere până în mormânt. Existența va deveni imens de bogată prin grația, relaxarea, tăcerea și conștiența ta. Nu vei pleca din lume fără a-i fi lăsat ceva prețios.

Dar oamenii se uită veșnic la ceilalți, la ce fac ceilalți. Cineva știe să cânte la flaut și tu nu știi și imediat apare nefericirea; cineva pictează și tu nu știi și iar apare nefericirea.

Orice faci, fă cu atâta iubire și grijă încât cel mai mic lucru din lume să se transforme într-o operă de artă. Această atitudine îți va aduce o mare bucurie și va construi o lume fără competiție și comparație, oferind demnitate și mândrie tuturor oamenilor.

Orice acțiune realizată cu toată ființa se transformă în rugăciune.

Splendoarea Ascunsă, #11

ANEXĂ
Resurse și recomandări pe internet

Cele mai importante adrese pe internet

Muzica de meditație și alte materiale menționate în această carte sunt disponibile la mulți editori și distribuitori din lume. Multe dintre ele se află la adresa osho.com/shop sau la osho.com/allaboutosho și imeditate.osho.com.

Meditațiile Active OSHO

O mare parte din muzica folosită la Meditațiile Active OSHO a fost compusă sub supravegherea lui Osho și cu respectarea instrucțiunilor sale și nu trebuie modificată în nici un fel. Muzica de meditație a fost compusă exclusiv pentru meditația respectivă.

Instrucțiunile audio și video pentru Meditațiile Active OSHO și pentru alte meditații OSHO sunt descrise la osho.com/meditation și imeditate.osho.com. Pentru opțiuni

de participare cu transmisiune directă acasă, înregistrați-vă la imeditate.osho.com.

Discursurile OSHO: Tăcerea împărtășită prin cuvinte

Aproape toată seria OSHO Talks.com a fost publicată în cărți. Sunt disponibile înregistrările audio ale fiecărui discurs, iar suplimentar este disponibilă în format video o selecție din discursurile lui OSHO.

Cărți de Osho recomandate

Vă recomandăm câteva titluri pe tema meditației, pentru lecturi viitoare:

Meditația. Prima și ultima libertate
Un ghid practic al meditațiilor OSHO

Meditația. Prima și ultima libertate cuprinde instrucțiuni practice, pas cu pas, referitoare la o varietate de tehnici de meditație selectate și/sau create de Osho, inclusiv Meditațiile Active OSHO, care abordează stresul din viața contemporană.

Cartea Secretelor
112 meditații pentru descoperirea misterului interior

Osho descrie fiecare metodă din cât mai multe perspective posibile și recomandă să te joci timp de trei zile cu tehnicile față de care simți o afinitate. Dacă simți că ți se potrivesc, continuă tehnicile timp de trei luni.

Farmacie pentru suflet
O colecție de meditații, exerciții de relaxare și conștientizare și alte practici pentru bunăstarea fizică și emoțională

Aceasta este o selecție de metode de conștientizare și meditație preluate din numeroase discursuri ale lui Osho în fața oamenilor din toată lumea. Selecția cuprinde meditații, exerciții de râs și respirație, vocalize, vizualizări, incantații și altele.

Cum să-ți liniștești zbuciumul minții
Atingerea bunăstării prin meditație

Mintea, spune Osho, poate fi extraordinar de creativă în gestionarea provocărilor vieții de zi cu zi. Ce bine ar fi dacă ar exista un buton care să o oprească și să o liniștească! Descoperirea butonului care reduce mintea la tăcere prin înțelegere, observare și un simț sănătos al umorului este o meditație în sine.

Echilibrul corp–minte
Folosește mintea la vindecarea corpului

Această carte este de mare ajutor în învățarea comunicării, ascultării și reconectării cu corpurile noastre și în aprofundarea unității dintre corp, minte și ființă. Osho spune că cel mai bun început este conștientizarea corpului. Terapia prin meditație OSHO și procesul de relaxare „OSHO Reminding Yourself of the Forgotten Language of Talking to Your BodyMind" este un CD audio ce însoțește cartea.

De la medicație la meditație
Modalități de menținere a sănătății fizice și psihice prin meditație

Osho a cerut și a intitulat această colecție de recomandări cu privire la sănătatea ființei umane. Cartea cuprinde o serie de metode de meditație ale lui Osho.

Arta atenţiei depline în lumea modernă
Cum pot aduce meditaţia în viaţa mea de zi cu zi?

În *Arta atenţiei depline în lumea modernă*, Osho ne ajută să explorăm obstacolele interioare şi exterioare care ne împiedică să fim mai conştienţi în activităţile noastre zilnice. El avertizează că tehnicile sunt utile prin faptul că ne indică drumul, dar nu pot fi considerate meditaţie. Meditaţia este o stare a fiinţei în care eşti capabil simultan de acţiune şi non-acţiune, muncă şi joacă şi prezenţă în fiecare moment al vieţii tale.

Pentru informaţii suplimentare, vizitaţi:
www.OSHO.com

OSHO®

un website cuprinzător în mai multe limbi, care include o revistă, OSHO Books, OSHO TALKS în format audio şi video, arhiva de texte OSHO Library în engleză şi în hindi şi informaţii detaliate despre Meditaţiile OSHO.
Veţi găsi şi programul OSHO Multidiversity şi informaţii despre Staţiunea Internaţională de Meditaţie OSHO.
Website-uri:

http://OSHO.com/AllAboutOSHO
http://OSHO.com/Resort
http://OSHO.com/Shop
http://www.youtube.com/OSHOinternational
http://www.Twitter.com/OSHO
http://www.facebook.com/pages/OSHO.International

Pentru a contacta Osho International Foundation:
www.osho.com/oshointernational,
oshointernational@oshointernational.com

Despre OSHO

Osho sfidează orice categorizare. Miile sale de discursuri acoperă totul, de la căutarea individuală a sensului vieţii la cele mai importante probleme sociale şi politice cu care se confruntă societatea de astăzi. Cărţile lui Osho nu sunt scrise, ci sunt transcrise din înregistrări audio şi video ale unor discursuri improvizate adresate unui public internaţional. După cum spune el: „Aşadar, ţine minte: orice spun nu e doar pentru tine... vorbesc şi pentru generaţiile viitoare". Osho a fost descris de *Sunday Times* din Londra drept unul dintre cei „1 000 de creatori ai secolului XX", iar de către autorul american Tom Robbins drept „cel mai periculos om de la Iisus Hristos încoace". *Sunday Mid-Day* (India) l-a selectat pe Osho drept una dintre cele zece persoane – alături de Gandhi, Nehru şi Buddha – care au schimbat destinul Indiei.

Osho a spus despre opera lui că ajută la crearea condiţiilor pentru apariţia unui tip nou de fiinţă umană. El a caracterizat adesea această nouă fiinţă umană ca fiind „Zorba Buddha" – capabilă de a se bucura atât de plăcerile lumeşti, precum Zorba Grecul, cât şi de seninătatea tăcută a unui Gautama Buddha. Ceea ce trece ca un fir călăuzitor prin toate aspectele discursurilor şi meditaţiilor lui Osho este o viziune ce include atât înţelepciunea fără vârstă a tuturor secolelor trecute, cât şi potenţialul cel mai înalt al ştiinţei şi tehnologiei de astăzi (şi de mâine).

Osho este cunoscut pentru contribuţia lui revoluţionară la ştiinţa transformării de sine, cu o abordare a meditaţiei ce recunoaşte ritmul accelerat al vieţii contemporane. Meditaţiile sale active OSHO, unice, sunt concepute ca mai întâi să elibereze stresul acumulat al minţii şi al trupului, astfel încât să devină mai uşor să experimentezi starea de linişte şi de relaxare lipsită de gânduri în viaţa obişnuită.

Sunt disponibile două lucrări autobiografice ale autorului:

- *Autobiography of a Spiritually Incorrect Mystic* (trad. rom.: *Autobiografia unui mistic nonconformist*, Editura Mix, 2011)
- *Glimpses of a Golden Childhood* (trad. rom.: *Amintiri dintr-o copilărie de aur*, Editura Mix, 2012)

Despre Stațiunea de Meditație

STAȚIUNEA INTERNAȚIONALĂ DE MEDITAȚIE OSHO

Localizare: Situată la aproximativ 161 de kilometri la sud-est de Mumbai, în orașul modern înfloritor Pune, India, Staţiunea Internaţională de Meditaţie Osho este o destinaţie de vacanţă şi nu numai. Staţiunea de Meditaţie se întinde pe mai bine de 16 hectare de grădini spectaculoase, într-o zonă rezidenţială superbă, înconjurată de copaci.

Meditaţii OSHO: Un program de meditaţii pentru întreaga zi, pentru fiecare tip de persoană, include metode tradiţionale şi revoluţionare, şi în special OSHO Active Meditations™. Meditaţiile au loc în probabil cea mai mare sală de meditaţii din lume, Osho Auditorium.

Multidiversitate OSHO: Sesiunile individuale, cursurile și seminariile acoperă toate domeniile, de la arte la tratamente holistice de sănătate, transformare personală, relaţii şi etape de tranziţie în viaţă, transformarea meditaţiei într-un stil de viaţă pentru viaţă şi muncă, ştiinţe ezoterice și abordarea „zen" a sportului și recreerii. Secretul succesului Multidiversităţii OSHO rezidă în faptul că toate programele sale sunt combinate cu meditaţia, susţinând înţelegerea faptului că fiinţele umane sunt mult mai mult decât suma părţilor lor.

Basho Spa OSHO: Luxosul Basho Spa oferă bazine de înot în aer liber, pentru relaxare, înconjurate de copaci și vegetaţie tropicală. Jacuzzi într-un stil unic, spaţioase, saune, săli de gimnastică, terenuri de tenis... efectul lor este sporit de situarea într-o zonă de o frumuseţe uluitoare.

Bucătăria: O varietate de diferite spaţii pentru servit masa oferă mâncăruri vegetariene occidentale, asiatice și indiene delicioase – majoritatea fiind organice, produse special pentru staţiunea de meditaţie. Pâinea și prăjiturile sunt făcute în brutăria proprie a staţiunii.

Viaţa de noapte: Seara, există numeroase evenimente dintre care să alegi – dansul situându-se în fruntea listei! Alte activităţi includ meditaţii sub cerul liber în nopţile cu lună plină, spectacole de varietăţi, concerte și meditaţii pentru viaţa de zi cu zi.

Sau poţi doar să te bucuri întâlnind diferite persoane la Plaza Café ori plimbându-te în liniștea nopţii prin parcurile din împrejurimile de vis.

Facilităţi: Poţi cumpăra toate produsele de bază și articole de toaletă din Galleria. OSHO Multimedia Gallery

953546

comercializează o paletă largă de produse media OSHO. Există în campus și o bancă, o agenție de voiaj și un Cyber Café. Pentru cei cărora le place să meargă la cumpărături, Pune oferă toate opțiunile, de la produse indiene tradiționale și etnice până la numeroase magazine aparținând unor lanțuri internaționale.

Cazare: Poți să stai în camerele elegante ale Osho Guesthouse sau, pentru sejururi mai lungi în campus, poți opta pentru unul dintre pachetele-program OSHO Living-In. În plus, există o ofertă largă de hoteluri și apartamente private în apropiere.

www.osho.com/meditationresort
www.osho.com/guesthouse
www.osho.com/livingin

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ
GH.ȘINCAI
-BIHOR-